**Пояснительная записка**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 9

**Программа:** рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие прграммы по учебникам В. И. Ляха» (Волгоград.: Учитель, 2015г.)

**Количество часов в неделю по программе: 2 ч.**

**Количество часов в год: 68 ч.**

**Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.**

**1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

**Познавательные:**

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Коммуникативные:**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение 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 учёта интересов;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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 опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- 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**

- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких 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 функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты проявляются *в области познавательной культуры:*

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

- 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

-проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

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

-выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)  | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**2.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.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.

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).

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Гимнастика с основами акробатики**.

 Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры**.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика**.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

 Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол**.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** |
| **Физическое развитие человека** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|  | *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
| **Самонаблюдение и самоконтроль** | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью****Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям*Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями** | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.  | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)** | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения** | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады", "Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах" |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| **Баскетбол** |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Дальнейшее закрепление тактики игры.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.Нападение быстрым прорывом (3:2).Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Игра по упрощенным правилам баскетбола.Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. |
| **Футбол** |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча.** | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Освоение техники приема и передач мяча** | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. |
| **Развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Совершенствование тактики освоенных игровых действий.Игра в нападении в зоне 3.Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| **Овладение организаторскими умениями** | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика** |
| **Освоение строевых упражнений** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды.Четко выполняют строевые приемы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение опорных прыжков** | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической культуре** | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  |
| **Самостоятельные занятия** | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Легкая атлетика** |
| **Овладение техникой спринтерского бега** | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| **Овладение техникой прыжка в длину** | Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность** | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальиую и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед - вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической культуре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Освоение техники лыжных ходов** | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| **Утренняя гимнастика** | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте виды спорта** | Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. | Выбирают вид спорта.Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | Обычная разминка.Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | Упражнения для развития силы.Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.Упражнения для развития выносливости.Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

**3.Учебно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Базовая часть | 56 |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 14 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
|  | Лыжная подготовка  | 12 |
|  | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
|  | Футбол | 6 |
| 2 | **Вариативная часть.**  (Региональный компонент). По выбору учителя | **12** |
|  | Волейбол | 12 |
|  | Итого часов в год: | 68 |

**Календарно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Текущий контроль** | **Дата проведения** |
| **Предметные УУД** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные УУД** | **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика – 7 часов** |
| 1 | Правила ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.  | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | *Коммуникативные:* ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действий.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения». | Адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций. |  |  |  |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | *Коммуникативные:* описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников.*Регулятивные:* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.*Познавательные:* знать определение низкого старта. Уметь выполнять эстафетный бег. | Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций. |  |  |  |
| 3 |  Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета).ОРУ. Специальные беговые упражнения,Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | *Коммуникативные:* описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников.*Регулятивные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Познавательные: уметь выполнять бег с низкого старта, эстафетный бег. Знать правила передачи эстафетной палочки. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;оценивать положительный эффект от занятий физической культурой. | Тестирование – бег 30 м. |  |  |
| 4 | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | *Коммуникативные:*описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности.*Познавательные:* уметь пробегать максимально быстро 60 м. | Самоопределение – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Бег на результат 60 м. |  |  |
| 5 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | *Коммуникативные:* описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников.*Регулятивные:* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности.*Познавательные:* строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения». | Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | *Коммуникативные:* описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников.*Регулятивные:* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.*Познавательные:* строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения». | Готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | Тестирование бег 1000 м. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.  | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | *Коммуникативные:*описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности.*Познавательные:* уметь выполнять прыжок в длину на результат. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Тестирование прыжок в длину. |  |  |
| **Мини-футбол – 6 часов** |
| 8(1) | Правила ТБ. Техника передвижений. Ведение мяча. | Правила ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (бег, остановки, повороты, рывки). Бег лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. История развития футбола. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | Уметь выполнять перемещения, стойку игрока, ведение мяча. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении упражнений для мини-футбола в группе и команде.*Регулятивные:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*Познавательные:* строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол». | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Знание истории физической культуры. |  |  |  |
| 9(2) | Удары по мячу внутренней частью подъема и головой. Ведение мяча. | Удар по движущемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по мячу головой. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований. Игра в мини-футбол. | Уметь выполнять удар по мячу внутренней частью подъема и головой, ведение мяча. | *Коммуникативные:* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.*Регулятивные:* определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*Познавательные:* уметь рассказывать о правилах игры футбол. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. |  |  |  |
| 10(3) | Удар по летящему мячу. Ведение мяча с активным сопротивлением. | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в мини-футбол. | Уметь выполнять удар по летящему мячу, выполнять ведение мяча с активным сопротивлением, играть в мини-футбол. | *Коммуникативные:* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.*Регулятивные:* определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*Познавательные:* строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол». | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Оценка техники удара по движущемуся мячу. |  |  |
| 11(4) | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот.Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов.*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*Познавательные:* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. |  |  |  |
| 12(5) | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов.*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*Познавательные:* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. |  |  |  |
| 13(6) | Комбинация из освоенных элементов(Учетный) | Комбинация из освоенных элементов. Выполнение комплекса СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности.*Познавательные:* понимание физической культуры как средства ведения здорового образа жизни. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Оценка техники выполнения передач, ведения и удара по воротам. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов** |
| 14(1) | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений. Освоение умений перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Повторение передвижения по команде «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силовых, координационных способностей. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые команды, подтягивания. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения.*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действий на уроке.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. |  |  |  |
| 15(2) | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивания на перекладине. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды. Знать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действий на уроке.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. |  |  |  |
| 16(3) | Висы и упоры. Строевые упражнения. (учетный). | Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Выявление степени владения умением выполнять подтягивания в висе – м., подтягивание в висе лежа – д. Развитие силовых, координационных способностей. Усвоение знаний об истории античных Олимпийских игр. | Уметь выполнять строевые упражнения; работать самостоятельно, по отделениям. Знать историю античных Олимпийских игр. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.*Регулятивные*: оценивать правильность выполнения действий на уроке.*Познавательные*: знать об истории античных Олимпийских игр. | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | «3» - м.: 5-7д.: 9-13.«4» - м.: 8-9д.:14-17.«5» - м.: 10 >д.: 18 > |  |  |
| 17(4) | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение способом переноски партнера вдвоем на руках. Овладение навыками ходьбы по гимнастическому бревну с различными заданиями. Овладение способом прыжка «согнув ноги» через «козла» (м), прыжка боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Усвоение знаний об истории олимпийских игр современности. | Уметь переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. Значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.*Регулятивные:* осуществлять контроль техники выполнения гимнастических упражнений.*Познавательные:* осуществлять поиск необходимой информации. | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. |  |  |  |
| 18(5) | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка прыжка прыжка «согнув ноги» через «козла» (м), прыжка боком (д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | Умение передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.*Регулятивные:* осуществлять контроль техники выполнения гимнастических упражнений.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. |  |  |  |
| 19(6) | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | Овладение умением выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию в равновесии. Отработка прыжка «согнув ноги» через «козла» (м), прыжка боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действий.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | Оценка выполнения комбинации в равновесии |  |  |
| 20(7) | Прикладные упражнения. Опорные прыжки. | Определение уровня владения прыжком «согнув ноги» через «козла» (м), прыжка боком (д). Применение на практике эстафет различной направленности. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять опорный прыжок. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.*Регулятивные:* осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических упражнений.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики. | Оценка техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
| 21(8) | Акробатика | Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (м). Овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д). Развитие гибкости. | Уметь выполнять разученные элементы акробатики. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений.*Регулятивные:* вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Проявлять стремление к самосовершенствованию. |  |  |  |
| 22(9) | Акробатика | Демонстрация способа выполнения из упора присев из упора присев силой стойку на руках и голове. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Повторение кувырка назад в полушпагат (д). Развитие гибкости. | Уметь выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений.*Регулятивные:* вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Проявлять стремление к самосовершенствованию. | Выполнение акробатических элементов. |  |  |
| 23(10) | Акробатика | Демонстрация способа выполнения из упора присев из упора присев силой стойку на руках и голове. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Повторение кувырка назад в полушпагат (д). Развитие гибкости. | Уметь выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений.*Регулятивные:* вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики». | Проявлять стремление к самосовершенствованию. |  |  |  |
| 24(11) | Акробатика | Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять элементы акробатической связки и связку в целом. | *Коммуникативные:*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений.*Регулятивные:* самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки.*Познавательные:* проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений. | Проявлять стремление к самосовершенствованию. | Поднимание и опускание корпуса из положения лежа на спине |  |  |
| 25(12) | Акробатика | Демонстрация умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. | Уметь выполнять акробатическую связку в целом. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений.*Регулятивные:*взаимооценкапри выполнения акробатической связки.*Познавательные:* проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений. | Проявлять стремление к самосовершенствованию. |  |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** |
| 26(1) | Правила ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение и передачи мяча на месте. | Правила ТБ. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять различные варианты ведения и передачи мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | *Коммуникативные:* умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.*Познавательные:* знать и уметь выполнять правила техники безопасности. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человека. | Оценка техники передачи мяча на месте. |  |  |
| 27(2) | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Бросок от головы. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Владеют техникой ведения и передачи мяча. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Коммуникативные*: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.*Регулятивные:* корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*Познавательные:* строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры. | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. |  |  |
| 28(3) | Вырывание и выбивание мяча. Передачи в движении. | Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Учебная игра. | Выполняют вырывание и выбивание мяча, передачи мяча в движении. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр.*Познавательные:* строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию |  |  |  |
| 29(4) | Ведение и передачи мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от головы. Личная защита. | Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Игра «Челнок». Развитие координационных способностей. | Личная защита. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок.*Познавательные:* знать и соблюдать правила игры «Челнок». | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничествав разных ситуациях |  |  |  |
| 30(5) | Передачи в движении в парах с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (м) и броска двумя руками от головы в прыжке (д). Бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Учебная игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять броски мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений.*Познавательные:* знать правила игры баскетбол. | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию | Оценка техники передачи мяча в движении. |  |  |
| 31(6) | Штрафной бросок. Передачи в парах в движении с сопротивлением. | Совершенствование умения броска одной рукой от головы в прыжке (м) и броска двумя руками от головы в прыжке (д). Совершенствование штрафного броска. Передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобным способом. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе.*Регулятивные:* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.*Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. | Адекватная мотивация учебной деятельности. |  |  |  |
| 32(7) | Бросок мяча от головы с сопротивлением. Передачи в тройках с сопротивлением. Взаимодействие игроков 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. | Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (м) и бросок двумя руками от головы в прыжке (д). То же с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействия игроков 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. Развитие координационных способностей.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности.*Познавательные:* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (м), броска двумя руками от головы (д). |  |  |
| 33(8) | Бросок от головы. Передачи мяча в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. | Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (м) и бросок двумя руками от головы в прыжке (д) с сопротивлением защитника. Совершенствование умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействия игроков 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*Познавательные:* усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности на основе пред­ставлений о нравственных нормах |  |  |  |
| 34(9) | Бросок от головы с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 на 1, 3 на 2. | Совершенствование способа действия броска одной рукой от головы в прыжке (м) и броска двумя руками от головы в прыжке (д) с сопротивлением защитника. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2 на 1, 3 на 2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*Познавательные:* знать тактику выполнения быстрого прорыва. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты. |  |  |  |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** |
| 35(1) | Правила ТБ. Техника попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий. | *Коммуникативные:* задавать вопросы, необходимые для организации своей  деятельности*Регулятивные:* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик*Познавательные:* анализ информации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |  |
| 36(2) | Техника одновременного двухшажногохода. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | *Коммуникативные:* внутренняя позиция школьника на  основе положительного отношения к школе*Регулятивные:* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.*Познавательные:* анализ информации. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |  |
| 37(3) | Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.  | Техника одновременного двухшажногохода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | *Коммуникативные:* определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.*Регулятивные:* контролировать  и оценивать  процесс и результат деятельности*Познавательные:* уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |  |
| 38(4) | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажногохода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | *Коммуникативные:*определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.*Регулятивные:* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Познавательные*: уметь распределять свои силы по дистанции. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |  |
| 39(5) | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | *Коммуникативные:*определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.*Регулятивные:* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Познавательные*: уметь распределять свои силы по дистанции. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Прохождение 1 км на результат |  |  |
| 40(6) | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | *Коммуникативные:* формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.*Регулятивные:*адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить  дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные*: знать, как проходить дистанцию 3 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |  |
| 41(7) | Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | *Коммуникативные:* оценивать собственное  поведение и поведение окружающих.*Регулятивные:* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить  дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:* уметь выполнять спуски и подъемы на склонах. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |  |  |
| 42(8) | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом».  | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | *Коммуникативные:* оценивать собственное  поведение и поведение окружающих.*Регулятивные:* вносить коррективы в выполнение  правильных действий  упражнений*Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы решения  задач. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Дистанция 2 км на результат |  |  |
| 43(9) | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | *Коммуникативные*: оценивать собственное  поведение и поведение окружающих.*Регулятивные:* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок.*Познавательные:* учитывать возможности своего организма. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |  |  |
| 44(10) | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из лыжного спорта | *Коммуникативные*: оценивать собственное  поведение и поведение окружающих.*Регулятивные:* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.*Познавательные:*учитывать возможности своего организма. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |  |
| 45(11) | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из лыжного спорта | *Коммуникативные:* оценивать собственное  поведение и поведение окружающих.*Регулятивные:* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.*Познавательные:* | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |  |
| 46(12) | Техника попеременных лыжных ходов. | Прохождение дистанции 5 км различными лыжными ходами. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику различных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | *Коммуникативные:* оценивать собственное  поведение и поведение окружающих.*Регулятивные:* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.*Познавательные:* уметь проходить дистанцию 5 км различными лыжными ходами. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол)** |
| 47(10) |  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Взаимодействие через «заслон».  | Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.*Познавательные:* знать определение «заслона», техники его выполнения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие личной ответственности. |  |  |  |
| 48(11) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв. | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Совершенствование умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Овладение умением выполнять быстрый прорыв 2 на 1, 3 на 2. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.*Познавательные:* уметь выполнять позиционное нападение со сменой мест. | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, ответственность, причины неудач. |  |  |  |
| 49(12) | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв 2 на 1, 3 на 2. | Демонстрация умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2 на 1, 3 на 2. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности.*Познавательные:*уметь выполнять штрафной бросок. | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, ответственность, причины неудач. | Оценка техники выполнения штрафного броска. |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) – 12 часов** |
| 50(1) | Правила ТБ. Техника передвижений. Прием и передача мяча. | Правила ТБ. Совершенствование техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять стойки и передвижения игрока; передачи и приема мяча. Знать правила ТБ. | *Коммуникативная:* планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.*Регулятивная:* вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок.*Познавательная:* знать и соблюдать правила техники безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |
| 51(2) | Комбинации из перемещений. Передачи мяча у сетки, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | Применение на практике комбинаций из разученных перемещений. Совершенствование умения передачи мяча у сетки. Прием и передача мяча во встречных колоннах. Повторение техники нижней прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Усвоение знаний о правилах игры в волейбол. | Уметь выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки; прямую нижнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол. | *Коммуникативные:* планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.*Регулятивные:* осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр.*Познавательные:* знать правила игры в волейбол. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |  |  |  |
| 52(3) | Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Совершенствовать передачи мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести Отработка способа нижней прямой подачи, приема мяча. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыгучести. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча в парах, индивидуально. Знать правила игры в волейбол. | *Коммуникативная:*планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций в совместной деятельности.*Регулятивные:* осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр.*Познавательные:* излагать суждения по вопросу влияния игры волейбол на укрепление здоровья. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  |  |  |
| 53(4) | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку. | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений. Групповые упражнения с подач.Эстафеты, игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. | *Коммуникативная:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки.*Познавательные:* применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр в необходимых жизненных ситуациях. | Готовность и способность обучающихся саморазвитию | Оценка техники верхней передачи мяча. |  |  |
| 54(5) | Передачи мяча в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча. | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Групповые упражнения с подач. Игра по упрощенным прави­лам. | Уметь выполнять передачи мяча в тройках после перемещений; выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча. | *Коммуникативная:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |  |
| 55(6) | Нижняя прямая подача мяча. Передача и прием мяча двумя руками снизу. | Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование приема подачи. Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Эстафеты, игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча; прием мяча двумя руками снизу; перемещаться под мяч. | *Коммуникативная:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивная:* корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Нижняя прямая подача с расстояния 9 м. |  |  |
| 56(7) | Демонстрация приема подачи на оценку. Прямой нападающий удар. | Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу у сетки. Демонстрация приема подачи на оценку. Овладение способом прямого нападающего удара (разбег, отталкивание). Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар. | *Коммуникативная:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивная:*взаимооценка техники приема подачи.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы. | Оценка техники приема подачи |  |  |
| 57(8) | Прием мяча, отраженного от сетки. Прямой нападающий удар. | Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка прямого нападающего удара после передачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар после передачи. | *Коммуникативные:* учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.*Регулятивные:* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные:* строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры». | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |  |  |  |
| 58(9) | Прием мяча, отраженного от сетки. Прямой нападающий удар. | Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка прямого нападающего удара после передачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар после передачи. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре *Регулятивные:* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные:* уметь выполнять нападающий удар. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |  |
| 59(10) | Прием мяча, отраженного от сетки. Прямой нападающий удар. | Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Выявление степени владения умением выполнять нападающий удар. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие прыгучести. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять технические действия в игре. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре.*Регулятивная:* взаимоконтроль при выполнении нападающего удара.*Познавательные:* уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Оценка техники нападающего удара. |  |  |
| 60(11) | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Нападение через 4 – ю зону. | Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять технические приемы игры в волейбол. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре.*Регулятивные:* формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.*Познавательные:* знать, как применять комбинации из разученных элементов волейбола. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |  |
| 61(12) | Технические и тактические действия в учебной игре. | Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол. | *Коммуникативные:* контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре.*Регулятивная:* анализ технических приемов и тактических действий.*Познавательные:* знать, как выполнять технические и тактические действия. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 7 часов** |
| 62(1) | Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на длинные дистанции. | Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Овладение навыками равномерного бега до 10 мин с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе до 10 мин. Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия. | *Коммуникативные:* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.*Регулятивные:* формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*Познавательные:* знать о правилах использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр. |  |  |  |
| 63(2) | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | Овладение техникой бега на длинные дистанции. Бег на 1000 м. Применение на практике спортивной игры в футбол. | Уметь бежать 1000 м. | *Коммуникативные:* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.*Регулятивные:* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия.*Познавательные:* уметь распределять свои силы по дистанции. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами. | Сдача нормативов. |  |  |
| 64(3) | Техника бега на длинные дистанции. | Демонстрация умения в беге на 1500 м (д), 2000 м (м). Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. | Уметь пробегать дистанцию 1500 (д), 2000 (м), распределять силы на дистанции. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.*Регулятивные:* формирование умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.*Познавательные:* знать, как выполняется бег на длинные дистанции. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами. | Бег 1500 (д)«5» - 7, 29 <«4» - 7,30 – 7,49.«3» - 7,50-8,10.2000 (ю).«5»-8, 59 <«4» - 9,00 – 9,30.«3» - 9,31-10,0 |  |  |
| 65(4) | Низкий старт. Бег на отрезках 30-90 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | Повторение техники низкого старта. Комплекс СБУ. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 м.). Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. | Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю ла и основные правила проведения соревнований. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций.*Регулятивные:* уметь самостоятельно планировать пути достижения целей.*Познавательные:* рассказывать о правилах ТБ, истории развития легкой атлетики. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |  |
| 66(5) | Бег 60 м. на результат. | Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. | Уметь пробегать 60 м. с максимальной скоростью; передавать эстафетную палочку. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций.*Регулятивные:* формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами.*Познавательные:* уметь давать определение понятию «низкий старт». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Бег на результат 60 м. |  |  |
| 67(6) | Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность. | Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. СБУ. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Правила соревнований по прыжкам в длину и метании. Повторение техники метания мяча весом 150 г. с места на дальность | Уметь демонстрировать и понимать назначение всех фаз прыжка. Знать правила соревнований по прыжкам в длину и метании. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.*Регулятивные:* формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.*Познавательные:* знать специфику разминки при выполнении ла упражнений. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |  |  |
| 68(7) | Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча на дальность. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. | Уметь прыгать в длину на результат. Демонстрировать метание мяча с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага прямо назад с полного разбега на результат. | *Коммуникативные:* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.*Регулятивные:* формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи.*Познавательные*: знать специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |  |
| **Итого:** 68 часов. |

**Приложение**

**Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Показатели** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. | Бег 60 м, секунд   | 8,6 | 8,7 9,2 | 9,3 -10,00 | 9,4 | 9,5-10,0 | 10,1-10,5 |
| 2. | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 190 | 165 | 155 |
| 3. | Подт-е на высокой перекладине (м)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) | 10 | 7 | 3 | 20 | 15 | 10 |
| 4. | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 5. | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8+ | 4- | 20+ | 12+ | 7- |

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Класс** | **Раздел** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** | **Причина изменений** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |