



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
 Лавришина Е.Г.
Протокол № 5
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
 Войтович М.С.
Приказ № 105
от 21 июня 2023 г.



Рабочая программа по
Физической культуре

класс: 9

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Программа: рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы 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 пробежать 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 полушаг, «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 3x10м, 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.

Организуемые 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	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 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
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> 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	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 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	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.

<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>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</p>	<p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>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.</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры</p>	<p>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)</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной</p>

	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.	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 (иностраный) 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	Совершенствование двигательных	Описывают технику общеразвивающих

без предметов на месте и в движении	способностей	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	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих

	способностей. Дозировка упражнений	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 горизонтальную 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	Применяют разученные упражнения для

	способностей	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	Используют разученные комплексы

	гимнастики без предметов и с предметами	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			Тексти й кон тро ль	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.	<i>Коммуникативные:</i> ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.			

				<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Познавательные:</i> знать определение низкого старта. Уметь выполнять эстафетный бег.</p>				
3	<p>Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.</p>	<p>Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять бег с низкого старта, эстафетный бег. Знать правила передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой.</p>	<p>Тестирование – бег 30 м.</p>		
4	<p>Бег на результат 60 м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.</p>	<p>Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников.</p>	<p>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам</p>	<p>Бег на результат 60 м.</p>		

				<p><i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь пробегать максимально быстро 60 м.</p>	здоровье сберегающего поведения			
5	<p>Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.</p>	<p>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.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения».</p>	<p>Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности</p>			
6	<p>Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).</p>	<p>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).</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя,</p>	<p>Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения</p>	<p>Тестирование бег 1000 м.</p>		

				<p>одноклассников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p> <p><i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения».</p>					
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.	<p><i>Коммуникативные:</i> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять прыжок в длину на результат.</p>	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,	Уметь выполнять перемещения, стойку игрока, ведение мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при</p>	Формирование ценности здорового и безопасного				

		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		выполнении упражнений для мини-футбола в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол».	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.	<i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> 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-	Уметь выполнять удар по летящему мячу, выполнять ведение мяча с активным сопротивлением, играть в мини-	<i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Оценка техники удара по дви		

		футбол.	футбол.	предложенных условий и требований, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Футбол».		жуш емус я мяч у.		
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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.			
13	Комбинация из	Комбинация из освоенных	Уметь выполнять	<i>Коммуникативные:</i> умение	Формирование	Оце		

(6)	освоенных элементов (Учетный)	элементов. Выполнение комплекса СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	комбинации из освоенных элементов.	работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе учета интересов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> понимание физической культуры как средства ведения здорового образа жизни.	ценности здорового и безопасного образа жизни.	нка техн ики вып олне ния пере дач, веде ния и удар а по воро там.	
-----	-------------------------------	--	------------------------------------	---	--	--	--

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	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые команды, подтягивания.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.		
-----------	------------------------------------	---	--	---	--	--	--

		способностей.					
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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действий на уроке. <i>Познавательные:</i> знать об истории античных Олимпийских игр.	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.	«3» - м.: 5-7 д.: 9- 13. «4» - м.: 8-9 д.:1 4- 17. «5» - м.: 10 > д.: 18 >	
17 (4)	Прикладные упражнения. Опорные прыжки.	Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Владение способом переноски партнера вдвоем на руках. Владение навыками ходьбы	Уметь переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии;	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении	Понимать важность и прикладное значение знаний и		

		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.	выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. Значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр.	совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль техники выполнения гимнастических упражнений. <i>Познавательные:</i> осуществлять поиск необходимой информации.	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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять контроль техники выполнения гимнастических упражнений. <i>Познавательные:</i> 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	Уметь выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.	Оценка выполнения комбинации в		

		«козла» (м), прыжка боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.		действий. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».		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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».	Понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики.	Оценки 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить	Проявлять стремление к самосовершенствованию.			

				речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики».				
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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии	Проявлять стремление к самосовершенствованию.			

				раздела «Гимнастика с элементами акробатики».				
24 (11)	Акробатика	Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять элементы акробатической связки и связку в целом.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений. <i>Регулятивные:</i> взаимооценка при выполнении акробатической связки. <i>Познавательные:</i> проводить сравнение и классификацию гимнастических упражнений.	Проявлять стремление к самосовершенствованию.			
Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов								
26 (1)	Правила ТБ. Сочетание приемов передвижений и	Правила ТБ. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты ведения и	<i>Коммуникативные:</i> умение использовать речевые средства в соответствии с	Оценивать собственную учебную	Оценка техн		

	остановок игрока. Ведение и передачи мяча на месте.	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.	передачи мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	задачей коммуникации. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять правила техники безопасности.	деятельность: свои достижения, самостоятельно, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниям и другого человека.	ики 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.	<i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. <i>Познавательные:</i> 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».	Выполняют вырывание и выбивание мяча, передачи мяча в движении. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый и	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию			

		Учебная игра.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> строить речевые высказывания с учетом терминологии раздела «Спортивные игры».				
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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок. <i>Познавательные:</i> знать и соблюдать правила игры «Челнок».	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе. <i>Регулятивные:</i> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> 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		

						ГОЛО ВЫ (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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и 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	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности <i>Регулятивные:</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик <i>Познавательные:</i> анализ информации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			
36 (2)	Техника одновременного двухшажного хода.	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.	<i>Коммуникативные:</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе <i>Регулятивные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> 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. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности <i>Познавательные:</i> 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. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Познавательные:</i> 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 одновременногобесшажногохода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. <i>Регулятивные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Прохождение 1 км на результат		

			возможностей организма.	<i>Познавательные:</i> уметь распределять свои силы по дистанции.	справедливости и свободе			
40 (6)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> 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	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> 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».	Скользкий 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	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Дистанция 2 км на результат		

			качеств.	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе			
43 (9)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок. <i>Познавательные:</i> 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, приемами и физическими упражнениями из лыжного спорта	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <i>Познавательные:</i> 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	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <i>Познавательные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности и 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	<i>Коммуникативные:</i> оценивать собственное поведение и поведение окружающих. <i>Регулятивные:</i> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <i>Познавательные:</i> 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.	Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при	Развитие мотивов учебной деятельности и			

	Взаимодействие через «заслон».	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей	выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок.	выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. <i>Познавательные:</i> знать определение «заслона», техники его выполнения.	осознание личного 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. <i>Познавательные:</i> 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	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре,	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных	Оценка технических выполнения		

		выполнять быстрый прорыв 2 на 1, 3 на 2. Развитие координационных способностей.	штрафной бросок.	<i>Регулятивные:</i> осуществляют итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять штрафной бросок.	действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, ответственность, причины неудач.	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.	<i>Коммуникативная:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Регулятивная:</i> вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок. <i>Познавательная:</i> 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	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки; прямую подачу мяча. Знать правила игры в	<i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных			

		прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Усвоение знаний о правилах игры в волейбол.	волейбол.	ролей в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> знать правила игры в волейбол.	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.	<i>Коммуникативная:</i> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки.	Готовность и способность обучающихся с аморазвитию	Оценка техники верхней передачи мяча.		

				<p><i>Познавательные:</i> применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр в необходимых жизненных ситуациях.</p>				
54 (5)	<p>Передачи мяча в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча.</p>	<p>Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Групповые упражнения с подач. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в тройках после перемещений; выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча.</p>	<p><i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>			
55 (6)	<p>Нижняя прямая подача мяча. Передача и прием мяча двумя руками снизу.</p>	<p>Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование приема подачи. Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Эстафеты, игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча; прием мяча двумя руками снизу; перемещаться под мяч.</p>	<p><i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивная:</i> корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча. <i>Познавательные:</i> строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 9 м.</p>		

				игры».				
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.	<i>Коммуникативная:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивная:</i> взаимооценка техники приема подачи. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> 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	Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка прямого	Уметь играть в волейбол по упрощенным	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и	Формирование установки на безопасный,			

	нападающий удар.	нападающего удара после передачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар после передачи.	приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар.	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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре. <i>Регулятивная:</i> взаимоконтроль при выполнении нападающего удара. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре. <i>Регулятивные:</i> формирование умения	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			

				оценивать правильность выполнения учебной задачи. <i>Познавательные:</i> знать, как применять комбинации из разученных элементов волейбола.				
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.	<i>Коммуникативные:</i> контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре. <i>Регулятивная:</i> анализ технических приемов и тактических действий. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. <i>Познавательные:</i> знать о	Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействию в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр.			

				правилах использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.				
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.	<i>Коммуникативные:</i> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений. <i>Познавательные:</i> 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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно планировать пути достижения целей. <i>Познавательные:</i> рассказывать о правилах ТБ, истории развития легкой атлетики.	Развитие самостоятельности и личной ответственности и 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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций. <i>Регулятивные:</i> формирование умения соотносить свои действия с планируемыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Бег на результат 60 м.		

				результатами. <i>Познавательные:</i> уметь давать определение понятию «низкий старт».			
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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. <i>Познавательные:</i> знать специфику разминки при выполнении ла упражнения.	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.	<i>Коммуникативные:</i> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. <i>Познавательные:</i> 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

