**Введение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5 – 9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 9 – го класса к учебнику «Физическая культура» 8 – 9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

**Физическая культура:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";2

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;1

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:   
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;  
владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;  
умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.1

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Регулятивные УУД: использование* внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи; −планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

*Коммуникативные УУД*: −общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; −общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий; −оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

*Познавательные УУД:* −изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью; −представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***Требования к предметным результатам освоения учебного предмета.***

*Модуль «Легкая атлетика»*

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

−соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических

упражнений;

−выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

−выполнять прыжки в длину и высоту;

−выполнять метания малого мяча на дальность;

−преодолевать препятствия, используя прикладно – ориентированные способы передвижения.

*Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»*

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики»

учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

- выполнять физическую страховку и самостраховку;

−выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

−выполнять акробатические упражнения и комбинации;

−выполнять гимнастические упражнения и комбинации;

−выполнять упражнения в равновесии;

−выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания;

*Модуль «Спортивные игры»*

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного

предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

−соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

−выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи;

ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

−выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные,

групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

−осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

*Модуль «Зимние виды спорта»*

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» (с учетом природно-климатических условий региона (края, области)) учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

−соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

−выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в

зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

−выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

−выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Модуль « Плавание»*

- соблюдать правила безопасности

- знать основные стили плавания (теория – 1 час).

1. **Планируемые результаты освоения**

**учебного материала «Физическая культура» в 9 классе**

**Ученик, окончивший 9 класс, научится:**

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном мире;
* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
* Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физически качеств;
* Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и ученой недели;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культуры, спортивны игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению 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;
* Выявлять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* Выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона;
* Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательно чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанции;
* Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик, окончивший 9 класс, получит возможность научиться:**

* *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;*
* Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Проводить занятия физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* Выявлять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* Выполнять технико – тактические действия национальных видов спорта;
* Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

1. **Содержание учебного материала.**
2. **Знания о физической культуре**

История возникновения и развития физической культуры.

Физическая культура и Олимпийское движение в России.

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средства физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**3.1 Гимнастика с основами акробатики**

История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.

Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.

Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой.

Висы и упоры (для мальчиков).

Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и сед ноги врозь.

Висы и упоры (для девочек).

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Опорный прыжок*.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину; высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высоту 110 см).

*Акробатические упражнения.*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбег.

*Упражнения на гимнастическом бревне*.

Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение на брусьях*.

Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.

**3.2 легкая атлетика**

История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координационных способностей.

Беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. скоростной бег до 70 м. бег на результат 60 м, 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м, и 3000 м.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7 – 9 шагов (9 – 11) шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагиванием».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150 гр. на дальность в коридор 10 м с (4-5 шагов) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 18 м. (ю), 12-14 м (д) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3 кг).

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**3.3 Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожении и травмах.

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклонов.

Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-г км. горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**3.4 Волейбол**

Техника безопасности на уроках волейбола.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.

**3.5 Баскетбол**

Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Овладение техникой бросков: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы (д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.

Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройках и малая, через «заслон», «восьмерка»).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.

**3.6 Футбол, мини-футбол**

Техника безопасности на уроках по футболу.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение технике ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Позиционное нападение с изменением позиции игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**3.7 Прикладная физическая подготовка**

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях: лазание, перелезание, ползанье; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствии, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**3.8 Общефизическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**3.9 Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных фиэических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3.10 Плавание**

Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

**3.11 Туризм**

Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношение к природе.

**3.12 Элементы единоборства**

Техника безопасности при занятии единоборства. Виды единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.

**3.13 Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**

Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых**

**на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
| **1.** | Легкая атлетика | 22 часа | **Физическое воспитание** - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; |
| **2.** | Гимнастика с элементами акробатики | 7 часов | **Ценности научного познания** — воспитание  стремления к познанию себя и других людей, природы и  общества, к получению знаний, качественного  образования с учётом личностных интересов и  общественных потребностей. |
| **3.** | Лыжная подготовка | 18 часов | **Духовно-нравственное воспитание** — воспитание на  основе духовно-нравственной культуры народов России,  традиционных религий народов России, формирование  традиционных российских семейных ценностей;  воспитание честности, доброты, милосердия,  справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения  к старшим, к памяти предков; |
| **4.** | Спортивные игры: |  | **Патриотическое воспитание** — воспитание любви к  родному краю, Родине, своему народу, уважения к  другим народам России; историческое просвещение,  формирование российского национального  исторического сознания, российской культурной  идентичности; |
|  | волейбол | 8 часов |
|  | баскетбол | 13 часов |
|  | **ИТОГО:** | 68 часов |  |

**Календарно-тематическое планирование курса**

**«Физическая культура» для 9 класса**

*Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.*

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Содержание** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты (личностные УУД)** | **Механизмы адаптации базового уровня** | **По плану** | **По факту** |
|  | | **Легкая атлетика – 12 часов; Баскетбол – 4 часа.** | | | | | | | | |
| 1  (1) | Легкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | | Л/А  нов. | Формирование у обучающихся умение построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий)  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при занятии легкой атлетики. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкого старта до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. развитие скоростных качеств. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение основами техники действий в беге на кроткие дистанции. | Умение выполнять специально беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.  Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скрытостью. | Предупредить о травматизме во  время урока. |  |  |
| 2  (2) | Легкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м (тестирование). Учебная игра в футбол | | Контр. | История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки.  Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60 м.  Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Освоение техники ведения мяча, ударов по вороту. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой в мини-футбол и комплексное развитие психомоторных способностей. | Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 60 м. Овладение техническими действиями игры мин-футбол. | Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование. Владение с умениями развивать выносливость во время учебы. | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость. | Помощь при выполнении беговых упражнений (показать, направить) |  |  |
| 3  (3) | Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры. Учебная игра футбол. | | Контр. | Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег с ускорениями 3х50 м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей. | Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта бега. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнять двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. | Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнять государственные требования ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. | Уменьшение объема  работы. Снижение  нагрузки на организм. |  |  |
| 4  (4) | Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 100 м. учебная игра в футбол, волейбол. | | Нов. | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500 м; девочки- 1000 м. техника метания мяча на дальность с разбега (14-18 бросковых шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей. | Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность техника бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол. | Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол. | Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол. | Помощь при  выполнении техники  метания мяча. (показ,  объяснение) |  |  |
| 5  (5) | Техника метание мяча на дальность. Круговые эстафеты. Учебная игра. Развитие выносливости. | | Пр. | Специально беговые упражнения, упражнения для метания. Медленный бег мальчики – 1500 м; девочки- 1000 м. техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 бросковых шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, техника бега по виражу. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол, футбол. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр. | Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений для метания и спортивных игр. | Дополнительно объяснение и показ техники упражнения. |  |  |
| 6  (6) | Теоретические знания. Тестирование метания мяча с разбега на дальность. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол. | | Пр. | Иметь представление о темпе и скорости в легкоатлетических упражнениях. Бег в медленном темпе до 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, техника бега по виражу. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол, футбол. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр. | Формирование знаний об основных исторических фактах. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств. Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений, метаний и спортивных игр. | Снижение нагрузки, объема работы на уроке при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 7  (7) | Тестирование бега на 2000 м и 3000 м. спортивные игры: мини-футбол, волейбол. | | Контр. | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций, разучивание разминки на гибкость. Специально беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000 и 3000 м. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, техника бега по виражу. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол, футбол. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр. | Знания основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личной ответственности при выполнении упражнений, спортивных игр. | Дополнительное объяснение, показ учителем. |  |  |
| 8  (8) | Прыжок в длину с разбега «прогнувшись», способом «согнув ноги». | | Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, техника бега по виражу. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол, футбол. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр. | Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личной ответственности при выполнении упражнений, спортивных игр. | Повышение времени на пробегание дистанции 2 км. с учетом возраста. |  |  |
| 9  (9) | Тестирование прыжка в длину с разбега. | | Контр. | Требования безопасности и первая помощь, при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций. Проведение тренировки прыжка в длину с разбега. Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей. | Умение оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовых способностей. | Умение применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину. | Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию. | Снижение нагрузки на организм. |  |  |
| 10  (10) | Равномерный бег. Развитие выносливости. | | Контр. | Специальные беговые упражнения и упражнения для метания ив движении. Самоконтроль при выполнении упражнений на выносливость бег 2000 м. спортивные игры: игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. | Овладение техникой бега специальных упражнений. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе. | Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в футбол. Владение способами развития выносливости. | Формирование коммуникативных компетентности во время игры. Формирование осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. | Дополнительное объяснение, показ учителем. |  |  |
| 11  (11) | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000 м. метание мяча. | | Закр. | Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000 м. метание мячом 150 гр. спортивные игры: мини-футбол, волейбол. | Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе. | Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. | Владение умениями выполнения государственных действий ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 12  (12) | Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта». | | Нов. | Прикладная физическая подготовка.   1. Бег 30 м; 2. Метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3. Скандинавская ходьба (600 м); 4. Подлезание под дугами (10 м); 5. Змейка (10 м); 6. Передвижение в висе: 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8. Прыжки через короткую скакалку (60 прыжков); 9. Спортивная ходьба (20 м). | Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях. | Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопрос, обращаться за помощью, формировать собственное мнение. | Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 13  (13) | Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяса в кольцо. Учебная игра. | | Баскетбол  Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча; бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы (д0. Бросок мяча по корзине с близкой дистанции. Учебная игра в баскетбол. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях по баскетболу. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры. | Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол. | Формирование коммуникативных компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к друг к другу вовремя игры. | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 14  (14) | Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Нов. | Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы (д0. Освоение тактики игры; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол. | Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры. | Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол. | Формирование коммуникативных компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к друг к другу вовремя игры. | Снижение объема, нагрузки. |  |  |
| 15  (15) | Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Нов. | Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы (д0. Освоение тактики игры; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях по баскетболу. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры. | Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол. | Формирование коммуникативных компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к друг к другу вовремя игры. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. Помощь учителя. |  |  |
| 16  (16) | Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Пр. | Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы (д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол. | Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать техничкеские действия в игровых ситуациях. | Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре баскетбол. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры. | Дополнительно объяснение, показ учителя. |  |  |
|  | | **Баскетбол – 9 часов; Гимнастика – 7 часов;** | | | | | | | | |
| 1  (17) | Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Пр. | Техника ведения мяча передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол. | Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать техничкеские действия в игровых ситуациях. | Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре баскетбол. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры. | Снижение объема при выполнении силовых упражнений |  |  |
| 2  (18) | Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафной бросок. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Пр. | Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол. | Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать техничкеские действия в игровых ситуациях. | Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре баскетбол. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры. | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками. |  |  |
| 3  (19) | Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафной бросок. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Пр. | Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол. | Овладение техническими действия. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры. | Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности. | Уметь выполнять строевые упражнения. Помощь учителя при выполнении упражнений в равновесии. |  |  |
| 4  (20) | Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафной бросок. Освоение тактики игры. Учебная игра. | | Пр. | Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2.  Учебная игра в баскетбол. | Овладение техническими действия. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры. | Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности. | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками. |  |  |
| 5  (21) | Теоретические упражнения с мячом в баскетболе. Освоение тактики игры. Правила соревнований, терминологии и жесты. | |  | Стойка и продвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра. | Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе | Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия. | Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учетом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре в баскетбол. | Уметь выполнять строевые упражнения. Помощь учителя при выполнении упражнений в равновесии |  |  |
| 6  (22) | Технические упражнения с мячом. Техника штрафного броска **оценить**. Правила соревнований, терминология и жесты. | | Контр. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.  Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2).  Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра. | Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жестов в баскетболе. | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; умение управлять эмоциями со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры. | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками. |  |  |
| 7  (23) | Технические упражнения с мячом. Оценить технику штрафного броска. Правила соревнований и терминология и жесты. | | Контр. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.  Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2).  Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра. | Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жестов в баскетболе. | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнении двигательного действия при помощи учителя. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры. | Уметь выполнять строевые упражнения. Помощь учителя при выполнении упражнений в равновесии. |  |  |
| 8  (24) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований терминология и жесты. | | Контр. | Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка малая, через» заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра. | Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жестов в баскетболе. | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнении двигательного действия при помощи учителя. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры. | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками. |  |  |
| 9  (25) | Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований терминология и жесты. | | Контр. | Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка малая, через» заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра. | Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жестов в баскетболе. | Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учетом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнении двигательного действия при помощи учителя. | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из приятных этнических и моральных норм поведения. | Помощь учителя. Дополнительный показ упражнения одноклассниками. |  |  |
| 10  (26) | Гимнастика с элементами акробатики. Техник безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | | Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов: кувырок в перед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (м) – подъем с переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в седы ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление. | Умение выполнять страховку и самостраховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление. | Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющееся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений, применять упражнения на расслабление. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 11  (27) | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения. | | Контр. | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) – мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (д) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей. | Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение | Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, легкой атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстника; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.  . |  |  |
| 12  (28) | Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). комбинации на бревне (д). комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей. | | Пр. | История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в седы ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление. | Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки. | Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности. | Снижение объема, нагрузки на организм. |  |  |
| 13  (29) | Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинации на бревне (д). комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей. | | Пр. | ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в седы ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление. | Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки. | Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности. | Предупредить о травматизме во время урока. |  |  |
| 14  (30) | Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить | | Контр. | ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в седы ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление. | Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки. | Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений. | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 15  (31) | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить) упражнения на перекладине. | | Компл. | Выполнение Комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок.  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину; высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) – **оценить**. Техника выполнения подъема разгибом, подъем переворотом и подъем силой на перекладине. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств. | Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении.  . |  |  |
| 16  (32) | Выполнение упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки). | | Контр. | Строевые упражнения.  Техника выполнения подъема разгибом, подъем переворотом и подъем силой на перекладине. Организация, проведения и выполнения комбинаций самозащиты без оружия. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности. | Умение самостоятельно находить информацию о значении защиты без оружия, развитии физически способностей. Знать роль защиты без оружия для самосовершенствования и подготовки выполнению норм комплекса ГТО. | Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагузки при выполнении физических упражнений. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
|  | | **Лыжная подготовка – 18 часов;** | | | | | | | | |
| 1  (33) | Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. | | Лыжные гонки Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3 – 4 км. развитие выносливости. | Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов. | Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость. | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 2  (34) | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции. | | Нов. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики 3х60 м, 2х60 м. горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости. | Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. | Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению. Формирование осознанного и ответственного отношения к учению. | Снижение объема, нагрузки на организм. |  |  |
| 3  (35) | Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции | | Пр. | Попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики 3х60 м, 2х60 м. горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости. | Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости. | Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решение по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 4  (36) | Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции | | Пр. | Передвижение по пересеченной местности 550-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Техника конькового хода. Дистанция 3-5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Овладение системой знаний и правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм по средству физических нагрузок. | Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 5  (37) | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. | |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики - 3х200 и 2х500 м; девочки – 2х300 и 2х400 м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе:  мальчики – 3 км;  девочки – 5 км.  Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможение «плугом». | Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку. | Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 6  (38) | Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть. | | ОК+К | Техника попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 2х500 м; девочки – 2х300 м. Развитие быстроты и выносливости мальчики – 3 км; девочки 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма определение тренирующего воздействия на организм по средству физических нагрузок (пульсометрия) | Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формирование нравственных чувств и нравственного поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 7  (39) | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть. | | Контр. | Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам.  Дистанции:  мальчики 3 км;  девочки 3 км;  Равномерное прохождение дистанции – 1500 – 2000 м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм по средству физических нагрузок (пульсометрия) | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. Знание роли лыжной подготовки для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Владение умениями выполнению государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 8  (40) | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть. | | Контр. | Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам.  Дистанции:  мальчики 3 км;  девочки 3 км;  Равномерное прохождение дистанции – 1500 – 2000 м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм по средству физических нагрузок (пульсометрия) | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. Знание роли лыжной подготовки для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Владение умениями выполнению государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 9  (41) | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты. | | Контр. | Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1500 – 2000 м в среднем темпе свободным стилем.  Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные.  Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе.  1500 – 2000 м. Техника прохождение контруклона. | Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.  Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части. | Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. Выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах пересеченной местности. | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. | Помощь при выполнении. Дополнительный показ. |  |  |
| 10  (42) | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть. | | Пр. | Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности 600 – 1000 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов.  Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе  (2000 – 2500 м). | Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.  Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. | Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Помощь при выполнении упражнений. |  |  |
| 11  (43) | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть. | | Пр. | Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности 600 – 1000 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов.  Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе  (2000 – 2500 м). | Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.  Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. | Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Помощь при выполнении упражнений. |  |  |
| 12  (44) | Равномерное прохождение дистанции. Оценить технику конькового хода. Горная часть. Линейные эстафеты. | | Контр. | Равномерное передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности 1500 – 2000 м в среднем темпе свободным стилем.  Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты. 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1000 – 1500 м. | Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.  Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления.  Прохождение горной части. | Умение характеризовать двигательные действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. Выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. | Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь определять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия. | Помощь при выполнении упражнений. |  |  |
| 13  (45) | Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах по дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | | Контр. | Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 4500 – 7000 м. | Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, пусков и подъемов. | Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Снижение объема и нагрузки на организм. |  |  |
| 14  (46) | Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах по дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | | Контр. | Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 4500 – 7000 м. | Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, пусков и подъемов. | Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 15  (47) | Равномерное передвижение на лыжах по дистанции. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Горная часть. | | Контр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 1000 м (м), 500 м (д).  Оценить технику классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 5000 м (м), 3000 м (д). | Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, пусков и подъемов. | Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр. | Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию.  Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 16  (48) | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть. | | Контр. | Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонка.  Дистанции:  мальчики – 5 км;  девочки – 3 км;  Равномерное прохождение дистанции – 1000 – 1500 м. самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия). | Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности. Знание роли лыжной подготовки для совершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. | Формирование ответственного отношения к учению. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. | Снижение объема и нагрузки на организм. |  |  |
| 17  (49) | Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствия. | | Закр. | Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствия. | Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. | Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности. Выявлять ошибки. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности. | Играть по упрощенным правилам. |  |  |
| 18  (50) | Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть. | | Закр. | Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. | Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления. | Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности. Выявлять ошибки. | Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности. | Снижение объема работы и нагрузки на организм. |  |  |
|  | | **Волейбол – 8 часов; Легкая атлетика – 10 часов;** | | | | | | | | |
| 1  (51) | Волейбол техник безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. | | В/Б  Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приемы в волейболе. Перемещения игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейбол. Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации. | Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приемами в волейболе. | Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 2  (52) | Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Освоение тактики игры. | | Закр. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приемов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча с верху двумя руками в прыжке и назад. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. | Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении. | Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 3  (53) | Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча с низу. нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подача. | | Закр. | Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторить технику передачи мяча с верху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите. | Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. | Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приемов; умения взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр. | Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности. | Дополнительный показ, объяснение. |  |  |
| 4  (54) | Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств. | | Нов. | Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Разминка с волейбольным мячом в парах. Выполнение приема мяча, отраженного сеткой, выполнение приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение системой по правилам соревнований в волейболе. Выполнение разминки с волейбольными мячами. Выполнение приема мяча, отраженного сеткой, выполнение приема одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол. | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действия в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 5  (55) | Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств. | | Нов. | Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя рукам в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. | Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападение через 3- ю зону. Игра в защите. | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действия в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. | Дополнительный показ, объяснение. Помощь при выполнении. |  |  |
| 6  (56) | Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств. | | Пр. | Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя рукам в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. | Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападение через 3- ю зону. Игра в защите. | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действия в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 7  (57) | Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств. | | Нов. | Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя рукам в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. | Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападение через 3- ю зону. Игра в защите. | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действия в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных процессов игровой деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |  |  |  |
| 8  (58) | Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств. | | Нов. | Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий (индивидуальный и групповой). Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. | Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками. | Формирование ответственного отношения учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 9  (59) | Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности. | | Л/А  Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1 – 2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосберифлоп». Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль. | Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества. | Умение взаимодействовать со сверстниками учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цели и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. | Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 10  (60) | Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности. | | Закр. | Упражнения с набивными мячами 1-2 кг. Специально беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосберифлоп». Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль. | Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества | Умение взаимодействовать со сверстниками учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цели и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. | Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности. | Играть по упрощенным правилам. |  |  |
| 11  (61) | Оценить технику прыжка в высоту на результат. Развитие физических качеств. | | Контр. | Бег в медленном темпе до 6 – 8 мин, с ускорением 10 – 12 м. специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат.  Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания», способом «перекидной», прыжок «Фосберифлоп» с 7 – 9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. | Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. развивать физические качества. | Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту» умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе круговой эстафеты. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе к обучению познанию; Умение управлять эмоциями быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 12  (62) | Специально беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча. | | Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специально беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60 м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000 м. | Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта бег с низкого старта. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества. | Умение выполнять технику низкого старта бег с низкого старта умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. | Повышение времени на преодоление дистанции 2 км. |  |  |
| 13  (63) | Специально беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча. | | Нов. | Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специально беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60 м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000 м. | Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта бег с низкого старта. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества. | Умение выполнять технику низкого старта бег с низкого старта умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 14  (64) | Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30 м и 60 м. развитие выносливости. | | Контр. | Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специально беговые упражнения. Бег 30м, 60 м. развитие выносливости. Длительный бег до 15 – 20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба. | Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге. | Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. | Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IVступени про легкую атлетику. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 15  (65) | Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег. | | Контр. | Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3 – 6 шагов (150 г) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50 – 60 х3.  Эстафетный бег 50х4.  Развитие силы и выносливости. | Владение основами технических действий в выполнении бега, метание мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей. | Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега. | Формирование ответственного отношения к учению. Готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 16  (66) | Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м. спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. | | Закр. | Бег в медленном темпе 4 – 5 мин.  ОРУ. Специально беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлёстыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30 м х3. Техника высокого старта. Техника бега по дистанции. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800 – 1000 м. технические приемы и тактические действия в мини – футболе, волейболе. | Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе. | Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе. | Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 17  (67) | Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м. спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. | | Повт. | Бег в медленном темпе 4 – 5 мин.  ОРУ. Специально беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег 2000 – 3000 м. Круговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе. | Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе. | Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега. эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе. | Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую эстафету. | Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |
| 18  (68) | Специально беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м. спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. | | Повт. | бег в медленном темпе 3 – 4 мин. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Повторить и закрепить технику высокого старта. Круговые эстафеты. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейбол. | Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе. | Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега. эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время | Снижение объема работы, нагрузки на организм. Снижение объема работы, нагрузки на организм. |  |  |

**Государственные требования к уровню**

**физической подготовленности населения при выполнении нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и**

**обороне» (ГТО)**

**IV СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 13 – 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормативы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Виды испытаний  (тесты) | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый  знак | | Серебряный знак | Золотой  знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 метров | | 5,3 | | 5,1 | 4,7 | 5,6 | | 5,4 | 5,0 |
| Бег 60 метров (сек) | | 9,6 | | 9,2 | 8,2 | 10,6 | | 10,4 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин., сек.) | | 10,00 | | 9,40 | 8,10 | 12,10 | | 11,40 | 10,00 |
| или на 3 км | | 15,20 | | 14,50 | 13,00 | - | | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | | 340 | | 355 | 415 | 27 | | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 170 | | 190 | 215 | 150 | | 160 | 180 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 6 | | 8 | 12 | - | | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | | 13 | | 17 | 24 | 10 | | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 20 | | 24 | 36 | 8 | | 10 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 35 | | 39 | 49 | 31 | | 34 | 43 |
| 6 | Челночный бег 3x10 | | 8,1 | | 7,8 | 7,2 | 9,0 | | 8,8 | 8,0 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | +4 | | +6 | +11 | +5 | | +8 | +15 |
|  | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 8 | Метание мяча весом  150 гр. (м) | | 30 | | 34 | 40 | 19 | | 21 | 27 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек). \*\* | | 18,50 | | 17,40 | 16,30 | 22,30 | | 21,30 | 19,30 |
| или бег на лыжах 5 км. | | 30,00 | | 29,15 | 27,00 |  | |  |  |
| Или кросс на 3 км по пересеченной местности | | 16,30 | | 16,00 | 14,30 | 19,30 | | 18,30 | 17,00 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин., сек) | | 1,25 | | 1,15 | 0,55 | 1,30 | | 1,20 | 1,03 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя ил стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки) | | 15 | | 20 | 25 | 15 | 20 | | 25 |
| из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | | 18 | | 25 | 30 | 18 | 25 | | 30 |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | | В соответствии с возрастными особенностями | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | | 7 | | 8 |  | 7 | 8 | | 9 |

\*В выполнении нормативов участвуют население до 12 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

1. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 10 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1 | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2 | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3 | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д) | 120 |
|  |  |  |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным играм и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. | 90 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и спортивными играми, другими видами двигательной активности. | 175 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

***Тест по физической культуре для учащихся 9-х классов***

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

        а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

        б) процесс изменения функций и форм организма;

        в) часть общей человеческой культуры.

**2.  В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?**

        а) 1976 г., Монреаль;

        б) 1980 г., Москва;

        в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

        а) на личность в целом;  б) на сердечно-сосудистую систему;   в) на продолжительность жизни.

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

        а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

        б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

        в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. **Что такое закаливание?**

        а) Укрепление здоровья; б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

        в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

        а) Венок из ветвей оливкового дерева; б) звание почётного гражданина; в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7**. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

        а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.

8. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

         а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, вовремя и после окончания тренировки);

         б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

          в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. **Каковы причины нарушения осанки?**

          а) Неправильная организация питания; б) слабая мускулатура тела; в) увеличение роста человека.

10. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

          а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

          б) в период проведения игр прекращались войны;

          в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

1**1. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

          а) Прыжки со скакалкой; б) длительный бег до 25-30 минут; в) подтягивание из виса на перекладине.

12.  **При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

           а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

           б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

           в) эстафеты с набором различных заданий.

13. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

           а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           в) измерять пульс.

14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

           а) Платон (философ); б) Пифагор (математик); в) Архимед (механик).

15. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

           а) Римский император Феодосий I; б) Пьер де Кубертен; в) Хуан Антонио Самаранч.

16. **Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

           а) Сообщить об этом администрации учреждения;

           б) вызвать «скорую помощь»;

           в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. **Первый российский Олимпийский чемпион?**

           а) Николай Панин-Коломенкин; б) Дмитрий Саутин; в) Ирина Роднина.

18. **Чему равен один стадий?**

           а) 200м 1см; б) 50м 71см; в) 192м 27см.

19. **Как переводится слово «волейбол»?**

           а) Летящий мяч; б) мяч в воздухе; в) парящий мяч.

20**. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

            а) Джеймс Нейсмит; б) Майкл Джордан; в) Билл Рассел.

21.  **Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

        1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

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

22. **Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….**

            а) городу; б) региону; в) стране.

23.  **Международный Олимпийский комитет является ….**

            а) международной неправительственной организацией;

            б) генеральной ассоциацией международных федераций;

            в) международным объединением физкультурного движения.

24. **Основной формой подготовки спортсменов является ….**

            а) утренняя гимнастика; б) тренировка; в) самостоятельные занятия.

25. **Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

            а) авитаминоз; б) гипервитаминоз; в) переутомление.

26.  **Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …**

        1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

            а)1,2,3,4; б) 2,3,1,4; в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …

а) чистый; б) правильный; в) здоровый.

28. **Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

             а) гибкостью; б) ловкостью; в) выносливостью.

29. **Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

             а) физическими способностями; б) физическими качествами; в) спортивными движениями.

**Критерии оценки:**

На «5» - от 25 до 29 правильных ответов

На «4» - от 18 до 24 правильных ответов

На «3» - от 12 до 17 правильных ответов

На «2» - меньше 12 ответов

**Оценка успеваемости  в 5-11 классах** включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).При оценивании в большей мере  учитывать не столько высокий исходный уровень  (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы  продвижения обучающегося в развитии своих двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

**При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе**, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок

**Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья** (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Итоговое оценивание**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.**

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.  Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом   стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4.    Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.  Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел   доступными   ему   навыками   самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо*)*, в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.  Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом   мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4.    Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел   доступными   ему   навыками   самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры**-**3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.    Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -  2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3.  Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4.  Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными   ему   навыками   самостоятельных   занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.**

         Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений рефератов (9 кл. в объеме 5-7 страниц).

         Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в четверти (полугодии).

**Критерии оценивания теоретических знаний.**

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

**С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

**Требования к выполнению реферата по физической культуре.**

        Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё.   Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

***Цель реферата:*** провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

1)  Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)

2)  Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

***Примерный план.***

1)  В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично

2)  Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила

3)  История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)

4)  Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

6) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).

**Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта**

**Список учебно-методической литературы:**

Учебно-методический комплект

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М.,

2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014