Приложение к основной образовательной программе

среднего общего образования

Российская Федерация

Тюменская область

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Нижневартовского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Излучинская общеобразовательная средняя школа №2

с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано Утверждаю:

на заседании методического совета школы директор школы

председатель В.М.Прохоревич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д. Грибецкая

протокол № 1 от 24.08.2015г Приказ от 24.08.2015г №381

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Руководитель МО Мустафаев Р.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 24.08.2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9В класса

Мусина Раниса Рафисовича

учителя физической культуры

п.г.т. Излучинск

2015/2016 учебный год

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9в класса разработана на основе авторской программы утвержденной Министерством образования и науки РФ, под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Учебник «Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015», допущено к использованию Приказом Минобрнауки России от 05.09.2013 № 1047 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/16 учебный год.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

*Основными* ***целями*** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

*Основные задачи* физического воспитания обучающихся 9 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 9 классе выделяется 105 ч (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебный умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

Программа обеспечивает достижение выпускниками основного общего образования следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

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

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей много национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
3. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.
4. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
5. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
6. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
7. Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
9. Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
11. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
12. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.
13. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
14. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях.

**Метапредметные результаты**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальнах способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
5. Использование знаково-символических средств представления информации.
6. Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.
7. Готовность слушать собеседника, признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
8. Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
9. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.
10. Овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений в соответствии с содержанием учебного предмета физическая культура.
11. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
12. Умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета.
13. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

1 Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического)
2. Осознание значимости занятий уроками физической культуры и спорта.
3. Овладение представлениями о главных разделах физической культуры в школе.
4. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
5. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**6.Содержание учебного предмета «физическая культура»**

***Естественные основы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***Социально-психологические основы.***

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***Культурно-исторические основы.*** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***Приемы закаливания.*** *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). *Солнечные ванны* (правила, дозировка) (в процессе урока)

**Раздел 1. Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий(18 часов).

**Раздел 2. Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий (15 часов).

**Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Организующие команды и приемы. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений (18 часов).

**Раздел 4. Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе (21 час).

**Раздел 5. Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе (18 часов).

**Раздел 6. Плавание.**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология и знание плавательного инвентаря. Подготовка мест занятий. Соблюдение мер личной гигиены (15 часов).

**Тематическое планирование по физической культуре в 9 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности учащихся | | | | Вид контроля | № урока | Дата проведения | |
| Планируемые предметные результаты | Метапредметные | | Личностные | По плану | По факту |
| Легкая атлетика 11 часов | 1 | 2 |  |  | | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Инструктаж по ТБ Низкий старт | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инст­руктаж по ТБ | бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Познавательные:  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте  Коммуникативные  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; | Текущий | 1(1) |  |  |
| Низкий старт.  Эстафетный бег | Низкий старт *(до 30м).* Бег по дистанции *(70-80м).Финиширование.* Эстафетный бегСпециальные беговые упраж­нения. ОРУ. Развитие ско­ростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | ***:***бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | Текущий | 2(2) |  |  |
| Спринтерский бег  Финиширование. | Низкий старт *(до 30м).* Бег по дистанции *(70-80м).Финиширование.* Эстафетный бег. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Развитие ско­ростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Познавательные:  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте  Коммуникативные  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; | Текущий | 3(3) |  |  |
| Спринтерский бег.  Финиширование. | Низкий старт *(до 30м).* Бег по дистанции *(70-80м).Финиширование.* Эстафетный бег. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Развитие ско­ростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | Текущий | 4(4) |  |  |
| Спринтерский бег.  Бег на результат *(100 м).* | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Познавательные:  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте  Коммуникативные  умение воспринимать на слух и понимать информацию | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; | | М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4»- 9,3с; «3»-9,7 с. | 5(5) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Легкая атлетика | Метание теннисного мяча | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.  Знать: Правила соревнований по метанию | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | Текущий | 6(6) |  |  |
| Метание теннисного мяча | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Текущий | 7(7) |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги» | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | Текущий | 8(8) |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств | прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | М.: «5» - 420 см; «4» - 400 см; «3>> -380 см; д.: «5»- 380 см; «4» - 360 см; «3» -340 см | 9(9) |  |  |
| Правила соревнований в беге на средние дистанции.  Бег *(2000 м).* | Бег *мальчики 2000 м, девочки 1500м*  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции | пробегать 1500-2000 м  Знать: Правила соревнований в беге на средние дистанции | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | | текущий | 10(10) |  |  |
| М.:8.30,9.00,9.20мин; д.:7.30,8.00,9.00 мин. | 11(11) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гимнастика 18 часов | Инструктаж по ТБ Висы. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъём переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | Познавательные:  использование знаково-символических средств представления информации  Регулятивные:  находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные:  умение в устной речи воспроизводить услышанное | | Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. | текущий | 12(1) |  |  |
| Висы. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей: Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | текущий | 13(2) |  |  |
| 14(3) |  |  |
| Висы. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | текущий | 15(4) |  |  |
| 16(5) |  |  |
| Висы. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | | М.:10-8-6р.;  Д.:17-15-8р. | 17(6) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гимнастика | Опорный прыжок Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | текущий | 18(7) |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | текущий | 19(8) |  |  |
| Опорный прыжок Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | текущий | 20(9) |  |  |
| 21(10) |  |  |
| 22(11) |  |  |
| Опорный прыжок | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Оценка техники опорного прыжка | 23(12) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гимнастика | Стойка на руках. Равновесие | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинации из разученных элементов | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | текущий | 24(13) |  |  |
| Стойка на руках. Равновесие | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинации из разученных элементов | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | текущий | 25(14) |  |  |
| Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинации из разученных элементов | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | текущий | 26(15) |  |  |
| Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинации из разученных элементов | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | текущий | 27(16) |  |  |
|  | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинации из разученных элементов | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | | текущий | 28(17) |  |  |
| 29(18) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол 15 часов | Передвижения игрока Повороты с мячом. Т.Б. на уроках баскетбола | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Т.Б. на уроках баскетбола | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Текущий | 30(1) |  |  |
| Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | Текущий | 31(2) |  |  |
| Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | Текущий | 32(3) |  |  |
| Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2x2).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | Текущий | 33(4) |  |  |
| Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х 3).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | | Текущий | 34(5) |  |  |
| 35(6) | В  Г |  |
| Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | | Учетный  Оценка техники сочетания приемов передач, ведения и бросков. | 36(7) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | Текущий | 37(8) |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2x2).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | Текущий | 38(9) |  |  |
| Учебная игра | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2x2).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | | | Оценка техники  штрафного бросока. | 39(10) |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3x3).* | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3x3).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 40(11) |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4)* | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4).* Учебная игра | играть в баскетбол  по упрощенным правилам | Познавательные:  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте  Коммуникативные  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; | текущий | 41(12) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 *х2, 4 хЗ).* | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 *х2, 4 хЗ).* Учебная игра | играть в баскетбол  по упрощенным правилам | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Текущий | 42(13) |  |  |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | играть в баскетбол  по упрощенным правилам | Познавательные:  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте  Коммуникативные  умение воспринимать на слух и понимать информацию | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; | Оценка знаний правил баскетбола | 43(14) |  |  |
| Взаимодействие трех игроков в нападении | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | играть в баскетбол  по упрощенным правилам | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | Текущий | 44(15) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка 18 часов | Т.Б. на уроках лыжной подготовки  Попеременный двухшажный ход | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км | передвигаться на лыжах | | | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | Текущий | | 45(1) |  | | |  | |
| Одновременный двухшажный ход | Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохо-ие дистанции 1 км | передвигаться на лыжах | | | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Текущий | 46(2) | | |  |  | |
| Одновременный двухшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. | передвигаться на лыжах | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | | | | | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | | Текущий | 47(3) | | |  |  | |
|  | | |  | |  | |
| Одновременный одношажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Однов-ный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дис-ии 2 км. в среднем темпе. | передвигаться на лыжах |  | | |  | |  | | Текущий | 48(4) | | |  |  | |
| Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | | | | | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| Одновременный безшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прох-ние дистции 2 км. в среднем темпе | передвигаться на лыжах | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | | | | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | | | Текущий | 49(5) | | |  |  | |
| Подъем «елочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прох-ние дистции 2 км. в среднем темпе | передвигаться на лыжах на спусках | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | Текущий | 50(6) | | |  |  | |
|  | техника спусков и подьемов с поворотами при спусках | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | передвигаться на лыжах на спусках | | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | | | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | | | Учетный  техника спусков и подьемов с поворотами при спусках | 51(7) | | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка | Попеременный четырехшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | передвигаться на лыжах на спусках | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | | | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | Текущий | 52(8) |  |  |
| Техника торможения «плугом» | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершен-нием пройденных ходов | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Текущий | 53(9) |  |  |
| Техника торможения «плугом» | . Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершен-нием пройденных ходов | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Текущий | 54(10) |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | Учетный | 55 (11) |  |  |
| Преодоление контр уклонов | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | | Текущий | 56(12) | В  Г |  |
| Преодоление контр уклонов | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | Учетный | 57(13) |  |  |
| Прохождение дис-ции 5 км. в медленном темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | | Учетный.  Прохождения дистанции 5км.  Основная группа – на время  Подготовительная и специальная группы без учета | 58(14) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка | Лыжные гонки 1 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Ком-  плекс 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | Текущий | 59(15) |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Ком-  плекс 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Техника  Спуска с уклона под 45 градусов | 60(16) |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | Текущий | 61(17) |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Учетный.  Прохождения дистанции 2-3км.  Основная группа – на время  Подготовительная и специальная группы без учета | 62(18) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол 18 часов | Инструктаж по ТБ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ | играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | Познавательные:  использование знаково-символических средств представления информации  Регулятивные:  находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные:  умение в устной речи воспроизводить услышанное | | Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. | | | Текущий | 63(1) |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | С Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | | Текущий | 64(2) |  |  |
| Текущий | 65(3) |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. | | | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 66(4) |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | | | Познавательные:  использование знаково-символических средств представления информации  Регулятивные:  находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные:  умение в устной речи воспроизводить услышанное | Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. | | | | Текущий | 67(5) |  |  |
|  | Текущий | 68(6) |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | | | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | | | | Оценка техники нижней прямой подачи | 69(7) |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | С Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.Нижняя прямая подача мячя, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | | | Познавательные:  использование знаково-символических средств представления информации  Регулятивные:  находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные:  умение в устной речи воспроизводить услышанное | Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. | | | | Текущий | 70(8) |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.Нижняя прямая подача мячя, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | | | Познавательные:  Активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных и познавательных задач.  Регулятивные:  Осознавать ответственность за результаты совместной деятельности  Коммуникативные: аргументировать свою позицию | Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | | | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройка | 71(9) |  |  |
| Игра в нападение через 3-зону. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | | | Текущий | 72(10) |  |  |
| 73(11) |  |  |
| 74(12) |  |  |
| Нападающий удар при встречных передачах | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар при встречных передачах Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | текущий | 75(13) |  |  |
| текущий | 76(14) |  |  |
| Игра «волейбол» по упрощенным Нападающий удар при встречных передачах правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар при встречных передачах Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей. | играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре | | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | текущий | 77(15) |  |  |
| 78(16) |  |  |
| 79(17) |  |  |
| 80(18) |  |  |
| Плава  ние 15 часов | Правила Т.Б. На уроках плавания. Проверка плавательной подготовки. | Вводный инструктаж. Правила ТБ. Проверка плавательной подготовки. Проплывание 150м всеми способами. | правила Т.Б. на уроках плавания  проплывать «кролем на груди» | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | | | Текущий | 81(1) |  |  |
| Плавание способом «кролем на груди» | Совершенствование работы рук, ног с дыханием. Соблюдение мер личной гигиены Плавание способом «кролем на груди» | требования по соблюдению мер личной гигиены  проплывать «кролем на груди» | Познавательные:  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Регулятивные:  умение находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные  умения общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам. | | | | Текущий | 82(2) |  |  |
| Плавание способом «кролем на груди» | Совершенствование работы рук, ног с дыханием. Плавание способом «кролем на груди» Проплывание 150 метров | проплывать «кролем на груди» | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | Текущий | 83(3) |  |  |
| Плавание способом «кроль на груди» | Согласование работы рук, ног с дыханием « способом «кролем на груди» Проплывание комплексом 200м | проплывать «кролем на груди» | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | | | Текущий | 84(4) |  |  |
| Старты с тумбочки из различных исходных положений | Старты с тумбочек из различных исходных положений. Скольжение под водой. Эстафеты на воде. | требования по соблюдению мер личной гигиены  нырять в воду | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | | | Текущий | 85(5) |  |  |
| Старты с тумбочки из различных исходных положений | Старты с тумбочек из различных исходных положений. Скольжение под водой. Эстафеты на воде. Упражнения на задержку дыхания. | проплывать «кролем на груди» и нырять в воду | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | Текущий |  |  |  |
| Плавание способом «кролем на груди» | Совершенствование умений в плавании способом «кролем на груди» Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки тонущего в воде | проплывать «кролем на груди» и нырять в воду | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | | | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Учетный |  |  |  |
| Плавание способом «кроль на спине» | Плавание способом «кроль на спине». Скольжение на спине. Игра. Способы освобождения от захвата тонущего. | проплывать «кролем на спине» | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | | | | | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Текущий |  |  |  |
| Плавание способом «кроль на спине» | Совершенствование умений в плавании способом «кролем на спине». Старты с тумбочки Первая помощь утопающему | проплывать «кролем на спине» | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | Текущий | 89(9) |  |  |
| Плавание в целом. Проплывание 200м кролем на груди, на спине . | Проплывание 200м кролем на груди, спине. Плавание в целом. Совершенствование старта с тумбочки | проплывать «кролем на спине, груди | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | Учетный | 90(10) |  |  |
| Плавание способом «брасс» | Плавание способом «брасс». Ныряние. Первая помощь утопающему Игра | проплывать способом «брасс» | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | Текущий | 91(11) |  |  |
| Плавание способом «брасс» | Совер-шие работы рук, ног с дыханием. Плавание способом «брасс». | проплывать комплексом | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | | | | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | Текущий | 92(12) |  |  |
| Плавание способом «брасс». | Совершенствование умений в плавании способом «брасс». Первая помощь утопающему Всплывание «поплывком». Игра. | проплывать способом «брасс» | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | | | | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | Учетный | 93(13) |  |  |
| Эстафетное плавание разными способами. | Эстафетное плавание разными способами. | проплывать комплексом | Познавательные:  определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы о оценивать результаты совместной деятельности  Коммуникативные:  умение формулировать проблему | | | | | | Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | Текущий | 94(14) |  |  |
| проплывать комплексом | Познавательные:  использование знаково-символических средств представления информации  Регулятивные:  находить рациональные способы выполнения заданий  Коммуникативные:  умение в устной речи воспроизводить услышанное | | | | | | Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. | | Текущий | 95(15) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика | Спринтер­ский бег | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | текущий | 96(1) |  |  |
| Эстафетный бег | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | текущий | 97(2) |  |  |
| Спринтер­ский бег | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Бег на результат *(100 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | Познавательные:  умение работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  коммуникативные: умение слышать, уточнять, дополнять, развивать услышанное | | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) разнообразными способами в различных изменяющихся внешних условиях | текущий | 98(3) |  |  |
| М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» -9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4»- 9,3с; «3»-9,7 с. | 99(4) |  |  |
| Бег на результат 100м. |
| Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание Специальные беговые упражн­ния. | прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | текущий | 100(5) |  |  |
| Прыжок в высоту Метание мяча | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражн­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | | текущий | 101(6) |  |  |
| Метание мяча | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Познавательные:  Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте  Коммуникативные  умение воспринимать на слух и понимать информацию. | | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны. | | текущий | 102(7) |  |  |
| 103(8) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика | Метание мяча | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  Умение работать с информацией представленных в схемах | | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | учетный  метания мяча на дальность : М.:40-35-31м.;  Д.:35-30-28 м. | 104(9) |  |  |
| Метание мяча | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Познавательные:  Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.  Регулятивные:  умение распределять задания при групповой работе  коммуникативные:  умение анализировать и давать оценку с разных позиций | Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | текущий | 105(10) |  |  |

**Планируемые результаты.**

В результате изучения курса физической культуры 9 класса обучающиеся будут ***знать***

* - об особенностях зарождения физической культуры и спорта, Олимпийском движении об играх в Сочи;
* - о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
* - об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* - о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* - название спортивного инвентаря, плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на состояние здоровья;
* - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
* - овладеют понятиями: эстафета, темп, длительность бега, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

***Будут уметь:***

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формировании правильной осанки.

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

организовывать и проводить самостоятельные занятия.

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

*выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с преодолением препятствий. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким*,* средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×10м, эстафеты с бегом на скорость, бег с максимальной скоростью в коридоре. *Совершенствовать навыки бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 6 минут, кросс по слабопересечённой местности 1 км. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 15-20м). Бег с ускорением от 30-60м (в 5 классе), соревнования (до 60м).

*выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; 360 с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 60 см, с разбега 7-9 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°и 360, по разметкам, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоразовые (до 8 прыжков).

*выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.*** Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния с 4-5м, на дальность, попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 15м для мальчиков и 10м для девочек. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п., на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 5-6 м. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

*в спортивных играх:* уметь играть в игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 10м, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка.

в плавании*. Развитие выносливости*: техника движения рук, ног при плавании кролем на груди, кролем на спине; проплывать 25м одним из способов; погружаться в воду, доставать предметы со дна, игры на воде.

**Обучающиеся должны уметь демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м. с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. | — | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.  Плавание 25-50м. | 8,30 | 10,1 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,50 | 10,50 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Примечание** |
| Программа «Физическая культура», В.И. Лях и М.Я. Виленского.: Просвещение, 2014. | В программе определены цели и задачи курса физической культуры 6 класса, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| Учебники  В.И. Лях и М.Я. Виленского.: Просвещение, 2014 «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс».  В. И. Лях «Физическая культура// Рабочие программы Предметная линия учебников с 1-11класс».  Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2008г. | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
| Демонстрационные материалы | Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, гимнастическая стенка, гантели, фишки, гимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д. |
| Оборудование класса  Малый спортивный зал  Большой спортивный зал  Гимнастический зал  Тренажерный зал  Бассейн (большая и малая чаша)  Зал хореографии | В соответствии с санитарно - гигиеническими нормами. |

**Психолого-педагогическое объяснение специфики восприятия и освоения учебного материала обучающимися**

**9 класса в соответствии с возрастными особенностями.**

Подростковый период - это время завершения детства и начальный период перехода к взрослости. Общие закономерности подросткового возраста проявляют себя через индивидуальные особенности, зависящие и от окружающей подростка среды, и от условий воспитания, и от особенностей организма или личности. Подростковый возраст занимает важную фазу в общем процессе становления человека как личности, когда у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества.

Подростковый возраст – это возраст “пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности”. Поведение и деятельность подростка во многом определяются особенностями самооценки. В учебной деятельности подростка имеются свои трудности и противоречия, но есть и свои преимущества, на которые может и должен опираться педагог.

С общим ростом сознательного отношения к действительности заметно усиливается сознательное отношение к учению. Существенным становится осознание и переживание неуспехов в овладении теми или иными учебными предметами. Неуспех, как правило, вызывает у учащихся бурные отрицательные эмоции и нежелание выполнять трудные учебные задания. Наоборот, благоприятной ситуацией для подростков является ситуация успеха, которая обеспечивает им эмоциональное благополучие. «Желание хорошо учиться, - утверждал В.А. Сухомлинский, - приходит только вместе с успехом в учении. Интерес к учению появляется только тогда, когда есть вдохновение, рождающееся от успеха в овладении знаниями».

В целом развитие организма у детей протекает неодинаково и зависит от воспитания и обучения, активности самого ребенка, среды, наследственности. Учитель должен считаться с тем уровнем развития ребенка, которого он достиг. И приспосабливать методику обучения к достигнутому уровню развития.

В подростковом возрасте активно формируется новый уровень самосознания, что делает возможным осмысленное конструирование своего мировоззрения, системы ценностей.

Основная особенность этого периода (14-15 лет) - резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Центральное личностное новообразование - становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающееся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие, - уникальность, неповторимость. Ведущая деятельность - общение со сверстниками. В свою очередь, благополучное отношение со взрослыми, основывающееся на понимании подростка, и принятие его является важной предпосылкой его психического и личностного здоровья в настоящем и будущем.

**Основные характеристики возраста**:

 формирование нового представления о себе, укрепление самооценки;

 стремление к общению со сверстниками;

 развитие рефлексии;

 бурное и плодотворное развитие познавательных процессов;

 формирование абстрактного и теоретического мышления;

 становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого, произвольного внимания и логической памяти;

 развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач;

 бурный рост, физическое развитие, половое созревание; повышенная активность и повышенная утомляемость одновременно; значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности.

В этот период у подростков часто возникает вроде бы беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он становится очень ранимым, конфликтным, может впадать в депрессию. В это время меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Есть вероятность "заражения" фанатизмом. Подросток перестает прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер. В это время подростки стремятся к самопознанию, самоопределению.

Подростковый возраст – переход от детства к юности, период «полуребенка - полувзрослого». У школьника - подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физические силы, знания и умения ставят подростка в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный « чинильщик » механизмов, иногда оказывается главным домашним «комментатором» общественных событий. Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Ведущая деятельность - межличностное общение, учеба отходит на второй план. Чтобы учение было привлекательным, нужно находить в материале то, что могло бы способствовать общению подростков.

**Основные задачи развития в 9 классе**:

 формирование умения выдвигать гипотезы, строить умозаключения, делать на их основе выводы;

 развитие рефлексии;

 развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели и достигать их;

 развитие мотивационной сферы;

 овладение способами регуляции поведения, эмоционального состояния;

 развитие воображения;

 развитие умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании, взаимности, формирование форм и способов дружеского, избирательного общения;

 формирование умения понимать причины собственного поведения, поведения другого человека;

 развитие позитивного и вместе с тем адекватного образа своего тела «физического Я» как меняющегося и развивающегося.

В своей работе учителю необходимо учитывать специфику восприятия и освоения учебного материала обучающимися в соответствии с возрастными особенностями девятиклассников.

Любой класс – это малая социальна группа со своими особенностями, со своими проблемами. Изучение отдельных школьников и класса в целом должно осуществляться путем систематических наблюдений, анализа письменных работ, специальных бесед с родителями и учащимися. Диагностика реальных учебных возможностей, как правило, показывает, что в классе есть ребята с разным уровнем познавательной активности (низким, средним и высоким), что требует дифференцированного подхода в обучении. Необходимо учитывать психологические особенности памяти, внимания, темперамента, воображения, эмоциональной сферы. У отдельных учащихся наблюдаются выраженные недостатки внимания: концентрация, устойчивость, переключение. В выборе заданий необходимо учитывать соотношения видов памяти по характеру психической активности (эмоциональная, наглядно-образная, словесно-логическая).

В силу неравномерности развития, различия личностных качеств и других причин в классе есть и отличники, и хорошисты, и отстающие. Поэтому учитель должен организовать уровневую дифференциацию работы учащихся на уроке, на всех его этапах: при объяснении нового материала, закреплении, повторении. Результативной оказывается работа по группам (сменного и постоянного состава), работа в режиме диалога, зачетная форма. Именно в группах ребята проявляют свои лидерские способности. Большой интерес вызывают задания проблемного характера, исследовательские.

Принцип отбора материала для урочной и внеурочной деятельности должен основываться на психологических особенностях обучающихся.

Современный мир предъявляет к личностным, социальным и профессиональным качествам человека очень высокие требования. Естественно, что на новый уровень выходят и требования к школьному образованию.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Система диагностики. Нормы оценивания знаний по физической культуре**

**1. Оценка устных ответов**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если обучающийся

 правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий;

 правильно анализирует условие задачи, строит алгоритм и записывает программу;

 строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации;

 может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом из курса информатики, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

**Оценка «4»** ставится, если

 ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов;

 обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся

 правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса информатики, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

 умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму;

 допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов;

 допустил четыре-пять недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

**Оценка «1»** ставится в том случае, если обучающийся не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

**2. Оценка тестовых работ**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если обучающийся

 выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;

 допустил не более 2% неверных ответов.

**Оценка «4»** ставится, если выполнены требования к оценке 5, но допущены ошибки (не более 20% ответов от общего количества заданий).

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся

 выполнил работу в полном объеме, неверные ответы составляют от 20% до 50% ответов от общего числа заданий;

 если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить оценку.

**Оценка «2»** ставится, если

 работа, выполнена полностью, но количество правильных ответов не превышает 50% от общего числа заданий;

 работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не превышает 50% от общего числа заданий.

**Оценка «1»** ставится в том случае, если ученик совсем не выполнил работу.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов**  **(уроков)** |
| 1 | Базовая часть | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, олимпийское движение | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Плавание | 15 |
| 1.4 | Спортивные игры - волейбол | 18 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Спортивные игры - баскетбол | 15 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 3 |
|  | **Итого** | **105** |

**Сведения о контроле по физической культуре для 9 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Зачеты** |
| 1 | Легкая атлетика | 5 |
| 2 | Волейбол | 3 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 4 | Баскетбола | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 5 |
| 6 | Плавание | 2 |
|  | Итого | 22 |