**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 9а класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;

- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ № 189 от 29.12.2010г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г;

- Примерных программ основного общего образования;

- Рабочих программ. Предметная линия учебников В.И.Лях, М.Я. Виленского. 5-9 классы. Москва, «Просвещение», 2012г.

- 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.

**Общими целями** учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе являются:

- укрепление и сохранение здоровья;

- потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;

- овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности;

- формирование разносторонне развитой личности, имеющей хорошую физическую подготовленность;

- оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Основными целямишкольного 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. Оцениваниеобучающихся 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).

**7. 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) | 2.09 |  |
| 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) | 4.09 |  |
| Спринтерский бег  Финиширование. | 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:  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) | 7.09 |  |
| Спринтерский бег.  Финиширование. | 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 | 4(4) | 9.09 |  |
| 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) | 11.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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) | 14.09 |  |
| 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 вдлину 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) | 16.09 |  |
| 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) | 18.09 |  |
| 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) | 21.09 |  |
| 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) | 23.09 |  |
| М.:8.30,9.00,9.20мин; д.:7.30,8.00,9.00 мин. | 11(11) | 25.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавание 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 | 12(1) | 28.09 |  |
| 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 | 13(2) | 30.09 |  |
| 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 | 14(3) | 2.10 |  |
| 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 | 15(4) | 5.10 |  |
| 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 | 16(5) | 7.10 |  |
| 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 | 17(6) | 9.10 |  |
| 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 | 18(7) | 12.10 |  |
| 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 | 19(8) | 14.10 |  |
| 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 | 20(9) | 16.10 |  |
| 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 | 21(10) | 19.10 |  |
| 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 | 22(11) | 21.10 |  |
| 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 | 23(12) | 23.10 |  |
| 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 | 24(13) | 26.10 |  |
| 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 | 25(14) | 28.10 |  |
| 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 | 26(15) | 30.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол 18 часов | Инструктаж по ТБ.Стойки и передвижения игрока | 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 | 27(1) | 9.11 |  |
|  | 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 | 28(2) | 11.11 |  |
| Текущий | 29(3) | 13.11 |  |
| 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. | 30(4) | 16.11 |  |
| 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 | 31(5) | 18.11 |  |
|  | Текущий | 32(6) | 20.11 |  |
| 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 | 33(7) | 23.11 |  |
| 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 | 34(8) | 25.11 |  |
| 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 | 35(9) | 27.11 |  |
| 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 | 36(10) | 30.11 |  |
| 37(11) | 2.12 |  |
| 38(12) | 4.12 |  |
| 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 | 39(13) | 7.12 |  |
| текущий | 40(14) | 9.12 |  |
| 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 | 41(15) | 11.12 |  |
| 42(16) | 14.12 |  |
| 43(17) | 16.12 |  |
| 44(18) | 18.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 45(1) | 21.12 |  |
| 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 | 46(2) | 23.12 |  |
| 47(3) | 25.12 |  |
| 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 | 48(4) | 28.12 |  |
| 49(5) | 11.01 |  |
| 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. | 50(6) | 13.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 51(7) | 15.01 |  |
| Опорный прыжок | 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 | 52(8) | 18.01 |  |
| 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 | 53(9) | 20.01 |  |
| 54(10) | 22.01 |  |
| 55(11) | 25.01 |  |
| 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 | 56(12) | 27.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 57(13) | 29.01 |  |
| 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 | 58(14) | 1.02 |  |
| 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 | 59(15) | 3.02 |  |
| 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 | 60(16) | 5.02 |  |
|  | 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 | 61(17) | 8.02 |  |
| Выполнение на оценку акробатических элементов | 62(18) | 10.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 63(1) | 12.02 | | |  | |
| 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 | 64(2) | | | 15.02 |  | |
| 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 | 65(3) | | | 17.02 |  | |
|  | | |  | |  | |
| 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-ии2 км. в среднем темпе. | передвигаться на лыжах |  | | |  | |  | | Текущий | 66(4) | | | 19.02 |  | |
| 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-ниедистции2 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 | 67(5) | | | 22.02 |  | |
| Подъем «елочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прох-ниедистции2 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 | 68(6) | | | 24.02 |  | |
|  | 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 | 69(7) | | | 26.02 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 70(8) | 29.02 |  |
| 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 | 71(9) | 2.03 |  |
| 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 | 72(10) | 4.03 |  |
| 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 | 73(11) | 7.03 |  |
| 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 | 74(12) | 9.03 |  |
| 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 | 75(13) | 11.03 |  |
| 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 | 76(14) | 14.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 77(15) | 16.03 |  |
| 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 | 78(16) | 18.03 |  |
| 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 | 79(17) | 28.03 |  |
| 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 | 80(18) | 30.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 81(1) | 1.04 |  |
| 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 | 82(2) | 4.04 |  |
| 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 | 83(3) | 6.04 |  |
| 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 | 84(4) | 8.04 |  |
| 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 | 85(5) | 11.04 |  |
| 86(6) | 13.04 |  |
| 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. | 87(7) | 15.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 88(8) | 18.04 |  |
| 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 | 89(9) | 20.04 |  |
| 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. | 90(10) | 22.04 |  |
| 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. | 91(11) | 25.04 |  |
|  | 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 | 92(12) | 27.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 93(13) | 29.04 |  |
| 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 | 94(14) | 4.05 |  |
| 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 | 95(15) | 6.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | 7.05 |  |
| 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) | 11.05 |  |
| 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) | 13.05 |  |
| 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) | 14.05 |  |
| 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) | 16.05 |  |
| 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) | 18.05 |  |
| 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) | 20.05 |  |
| 103(8) | 21.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | 23.05 |  |
| 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) | 25.05 |  |

Корректировка программы произведена: 7.05; 14.05; 21.05 дополнительные уроки в субботу.

**8. Планирование результатов изучения учебного предмета 9 классов**

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

- об особенностях зарождения физической культуры и спорта, Олимпийского движениия;

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 5-7 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 200м, 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 1-1,5 км. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Круговая эстафета» «Встречная эстафета» (расстояние 20-30м). Бег с ускорением от 30-60м (в7 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 6-7м, на дальность, попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 15м для мальчиков и 10м для девочек. Бросок набивного мяча (1-1,5 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 60 см) естественные вертикальные и горизонтальныедо100 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; владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 20м, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть игры, комплексно воздействующих на организм ребёнка.

в плавании*. Развитие выносливости*: техника движения рук, ног при плавании кролем на груди, кролем на спине; брассом, проплывать 25м одним из способов и 50м кролем на груди, выполнять старты с тумбочки, погружаться в воду, доставать предметы со дна, игры на воде, способы транспортировки пострадавшего в воде, толкание и буксировка плывущего предмета.

**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. | 12,0 | 10,0 |

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечание |
| В.И.Лях М.Я. Виленский «Физическая культура// Рабочие программы Предметная линия учебников с 5-9 класс М.: Просвещение 2014г.». | В программе определены цели и задачи курса физической культуры в 9 классе, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| Учебники  В.И. Лях «Физическая культура 8-9 класс М.: Просвещение 2015г.»  В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс»: М.: Просвещение, 2013.  . | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
| Методические пособия  И.И. Должиков «Физическая культура 5-9 класс: Пособие для учителя М.: Айрис – пресс, 2010г» | В методических пособиях представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура». В пособии даны разъяснения к трудным темам курса, приведены инструктивные карточки для самостоятельной работы, примерные вопросы для проведения бесед. Определен объем домашней работы с указанием заданий. |
| Поурочные разработки  В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре: 9 класс.- М.:Вако 2010»  М.В. Видякин «Физкультура. 9 класс: Поурочные планы / Волгоград: 2011г»  В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс.- М.:Вако 2013» | В пособии представлены разработки уроков и методические рекомендации к ним. Раскрываются методические приемы, обеспечивающие развитие умений принимать учебные цели, следовать им, действовать по плану, контролировать процесс и оценивать результаты своей деятельности. |
| Демонстрационные материалы  Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, кимнастическая стенка, гантели, фишки, кимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д. | Спортивный инвентарь необходим для проведения и демонстрации заданий на уроках физической культуры |
| Технические средства  Оборудование класса  Малый спортивный зал  Большой спортивный зал  Гимнастический зал  Тренажерный зал  Малая и большая инвентарные  Бассейн (большая и малая чаша)  Зал хореографии | В соответствии с санитарно- гигиеническими нормами. |

**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 | 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 | 15 |
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Спортивные игры - баскетбол | 15 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 3 |
|  | **Итого** | **105** |

**Сведения о контроле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Зачеты |
| 1 | Легкая атлетика | 5 |
| 2 | Плавание | 3 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 4 | Лыжная подготовка | 5 |
| 5 | Спортивные игры - волейбол | 3 |
| 6 | Спортивные игры - баскетбол | 4 |
|  | Итого | 23 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № параграфа | Виды домашнего задания | Источник  страницы | На каком уроке |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  18  20  21 | Влияние возрастных особенностей организм на физическое развитие и физическую подготовленность  Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма  Психические процессы в обучении двигательным действиям  Самоконтроль при занятиях физ. упражнениями  Основы обучения и самообучения двигательным действиям  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах  Совершенствование физических способностей  История возникновения и развития физической культуры  Физическая культура и олимпийское движение в России  Олимпиады современности: странички истории  Баскетбол  Гандбол  Футбол  Волейбол  Гимнастика  Легкая атлетика  Лыжная подготовка  Элементы единоборства  Плавание | 10-12  12-14  14-17  17-18  18-24  25-26  26-28  28-31  31-33  33-34  34-36  36-44  44-55  55-64  64-75  75-84  84-100  100-122  122-134  134-140  140-148 | 1  2  3-4  5-6  7-12  13  14  81-96  27-42  43-61  97-105  62-80  15-26 |

Домашнее задание по физической культуре в 9 классе (учебник В.И.Лях )