

«Согласовано»

Заведующий эстетическим отделением

_____ А.А. Трусов

Протокол № __ от

«__» _____ 2018г.

«Согласовано»

Директор

Заместитель директора

по НМР МБОУ «Гимназия №1»

г. Ангарска

_____ А.Г. Бердников

«__» _____ 2018 г

« Утверждаю»

МБОУ «Гимназии №1»

г. Ангарска

_____ Л.В. Раевская

Приказ № __

от «__» _____ 2018 г.

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

9 класс

ФГОС (ООО)

2018 – 2019 учебный год

Составил:

Соловьев Олег Михайлович.

учитель физической культуры

2018 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 9 классах

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;**
- обучение основам базовых видов двигательных действий;**
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;**
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;**
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;**
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;**
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;**
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;**
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;**
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;**
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.**

В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 9 классах 34 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102 часа.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся – 9 классов

Программа по физической культуре для учащихся – 9 классов на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Утвержден приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. №1089);**
- 2. Письмо Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. №103-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана;**

Данная программа соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта среднего общего образования и учебному плану. на 2018-2019 учебный год

Место предмета в учебном плане

Физическая культура является предметом федерального компонента учебного плана образовательного учреждения, на реализацию которого отводится 3 часа в неделю (102 часа).

Цель физического воспитания в школе в 9 классах: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания направлены на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;**
- обучение основам базовых видов двигательных действий;**
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.**
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;**
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;**
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;**

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре уроки физической культуры дополняются внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены, секция «Час здоровья» и т. д.).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» в 9 классах

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную

работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Рабочая программа за предыдущий год реализована в полном объёме.

Межпредметная связь открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения и навыки, приобретаемые на уроках физической культуры, уточнять и совершенствовать их.

Специфика связей физической культуры с другими предметами состоит в том, что они выражены в таких группах:

- физическая культура – математика;**
- физическая культура – биология;**
- физическая культура – русский язык;**
- физическая культура – труд.**

Характеристика класса: в 9 классах учащиеся соответствуют своему возрасту по физическому развитию, успеваемость по предмету физическая культура 100 %, освобожденных от занятий по физической культуре нет, 50 % учащихся посещают спортивные секции и кружки.

Этнокультурный компонент по физической культуре в 5-6 классах реализуется через подвижные игры и через индивидуальные состязания. Прежде всего следует отметить комплексный характер игр, доступных, не требующих каких-то дополнительных помещений и технических оснащений. В результате обучения ученики познакомятся с многими играми, что позволяет воспитать интерес к занятиям физической культурой и активному отдыху, через подвижные игры и единоборства такие как:

- Перетягивание палкой**
- Перетягивание ремнём**
- Борьба (курес)**
- Состязания, имеющие прикладное значение.**

Учебно-методический комплекс

Класс: - 9

Количество часов в неделю: 3

Физическая культура. -9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [В.И Лях]; Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 8 классах рассчитан на 102 часа в год. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Акробатика с элементами гимнастики»,

«Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка или конькобежная подготовка», «Вариативная часть». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

1.Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цель:

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий,

быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений). Кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 9 классов. Физическая культура. Автор М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва: Просвещение, 2011.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 урока в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры. Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики

сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развития навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоении было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету

обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.
- Текущий контроль: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный контроль; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный контроль: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый контроль: проводится в конце учебного года.

2.Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 8 классах рассчитан на 102 часа в год. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Акробатика с элементами гимнастики», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка или конькобежная подготовка», «Вариативная часть». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

4. результаты

освоения учебного предмета.

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты .

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты .

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5.Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (24ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол (16ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (24)

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Крньюкобежная подготовка (20ч)

Торможение «плугом». Повороты переступанием. .

Акробатика с элементами гимнастики (18 ч).

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на

гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

7.Средства контроля
Контрольные нормативы для учащихся 9 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров(сек)	4,9	5,5	6,0
Бег 60 метров (сек)	10,0	10,4	11,0
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4,48	5,28	6,48
Прыжок в длину с места	195	185	170
Подтягивание	7	5	1
Прыжки через скакалку	45	35	25
Поднимание туловища из положения лежа	23	19	17
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,1
Гибкость (наклон вперед)	10	8	2

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров(сек)	5,0	5,6	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,2	10,5	11,4
Бег, кросс 1000 метров (мин)	5,28	5,58	7,13
Прыжок в длину с места	185	170	160
Подтягивание	20	16	12
Прыжки через скакалку	50	40	30
Поднимание туловища из положения лежа	22	17	10
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,7	9,1	9,6
Гибкость (наклон вперед)	16	11	6

тематическое планирование 9 класс.

№	Тема урока	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока факт-к	УУД Планируемые результаты	Содержания урока	Вид контроля
I четверть	Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика) Спринтерский бег стафетный бег			Личностные: воспитание уважительного отношения, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей. Метапредметные: понимание физической культуры, как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека Предметные: формирование представлений о ценностях физической культуры	Правила поведения обучающихся, на уроках физической культурой, при занятиях в спортзале и на улице.	
2	Спринтерский бег стафетный бег Развитие выносливости (медленный бег до 300 м)			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Инструктаж ТБ по л/а и спорт.играм	
3	Спринтерский бег стафетный бег Подтягивание из виса на высокой перекладине			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам	Игра «День ночь», игра «Лапта».	

4	Бег на результат 30 м			Личностные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Спринт. Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.	Бег 30 метров: Мал:4.9;5.5;6.0; Дев:5.0; 5.6; 6.2
5	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона (бег 100м и 300м). Спортивные игры.			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Бег на выносливость, игра «Лапта».	
6	Бег на результат 60 м			Личностные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Спринт. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Подвижные игры	Бег 60 метров: Мал:10.0;10.4;11.0; Дев:10.2; 10.5; 11.4
7	Кроссовая подготовка			Личностные: проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Предметные: формирование навыка	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

				систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
8	Бег 1000 м.			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м	Бег 1000 м М.-4.48- 5.28-6.48 Д.-5.28- 5.58-7.13
9	Метание малого мяча			Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	Бег на 100м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игра «Лапта»	Техника выполнения метания мяча в цель
10	Метание малого мяча			Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Метание малого мяча на дальность с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

11	Подвижные игры.			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Бег 300 м, ОРУ, игра «Лапта»	
12	Метание малого мяча			Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	Бег на 100м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «лапта» Техника выполнения метания мяча в цель	
Раздел «Спортивные игры» (баскетбол) (14ч)						
13	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: формирование умений планировать общую цель и пути её достижения.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры и судейства.	
14	Ведение мяча на месте. Челночный бег 3х10 м			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Предметные: обнаружение ошибок при	Ведение мяча на месте. Передачи мяча в парах. Игра в баскетбол. Челночный бег.	Д: 8.7; 9.1; 9.6 М: 8.3; 8.6; 9.1

				выполнении учебных заданий отбор способов их исправления.		
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжок в длину с места			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Предметные: научиться простейшим способом контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Прыжок в длину с места	Д: 185; 170; 160 М: 195; 185; 170
16	Передачи в движении. Подтягивание			Личностные: понимать общую задачу у рока и точно выполнять свою часть работы. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: поиск и выделение необходимой информации.	Ловля мяча. Броски с близкого расстояния. Передачи в движении. Игра в баскетбол 3х3, 4х4. Подтягивание	Д: 20; 16; 12 М: 7;5; 1
17	Остановка прыжком. Гибкость			Личностные: владение умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их исправления.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. Гибкость	Д: 16; 11; 6 М: 10; 8; 2

18	Передача мяча в парах. Пресс			Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	Совершенствовани е ведения мяча с изменением скорости. Передача мяча в парах. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол.	Д: 22; 17; 10 М: 23; 19; 17
----	---------------------------------	--	--	--	---	---

19	Бросок двумя руками снизу в движении на 2 шага Прыжки со скакалкой			Личностные: владения умениями совместной деятельности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Бросок двумя руками снизу в движении на 2 шага.	Д: 50; 40; 30 М: 45; 35; 25
20	Броски после ведения на 2 шага.			Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обращение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка прыжком. Броски после ведения на 2 шага.	
21	Игра в баскетбол.			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Метапредметные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Предметные: учиться согласованно работать в группе, планировать работу в группе	Игра в баскетбол.	
22	Бросок после ведения с остановкой прыжком.			Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок после	

				разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль Предметные: обращение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	ведения с остановкой прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.	
23	Бросок одной рукой от плеча на месте.			Личностные: владение умениями совместной деятельности Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: обращение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Итоговое занятие по разделу	
24	Урок - соревнования			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Метапредметные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Предметные: учиться согласованно работать в группе, планировать работу в группе	Игра в баскетбол.	
25	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Предметные: научиться простейшим способом контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	Ведение мяча на месте. Передачи мяча в парах. Игра в баскетбол	

26	Урок - соревнования			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Метапредметные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Предметные: учиться согласованно работать в группе, планировать работу в группе	Игра в баскетбол.	
----	---------------------	--	--	--	-------------------	--

II чет	Раздел«Спортивные игры» (Волейбол 22ч)					
	Техника передачи вол мяча 2-мя руками сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Инструктаж ТБ, игра	
	Передача снизу и сверху спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

				доброжелательности и отзывчивости к окружающим		
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Техника передачи мяча сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах			Личностные: развитие	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя	

	сверху и снизу спорт игра			самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Приемы передачи вол мяча стойка игрока спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: научиться планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Предметные: научиться преодолевать трудности при выполнении заданий. Метапредметные: владение умением совместной деятельности.	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Приемы передачи вол мяча верхняя и нижняя спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

				доброжелательности и отзывчивости к окружающим		
	Приемы передачи вол мяча верхняя и нижняя спорт игра			Личностные: научиться планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Предметные: научиться преодолевать трудности при выполнении заданий. Метапредметные: владение умением совместной деятельности.	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра.			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра. эстафета			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Метапредметные: учащиеся научиться устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: научиться контролировать свои эмоции, проявлять культуру общения. Предметные: преодолевать трудности выполняя учебные задания Метапредметные: учащиеся научиться сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

	Перемещение в стойке передача мяча в парах сверху и снизу спорт игра			Личностные: научиться контролировать свои эмоции, проявлять культуру общения. Предметные: преодолевать трудности выполняя учебные задания Метапредметные: учащиеся научиться сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	
--	--	--	--	--	---	--

III чет	Раздел «Конькобежная подготовка» (20ч)					
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.) Температурный режим, одежда, обувь лыжника.			Личностные: научиться осуществлять поиск информации по вопросам предложенному учителем. Предметные: добывать новые знания, находить ответы на вопросы. Метапредметные: соблюдать простейшие формы этикета.	Инструктаж по ТБ на занятиях по конькобежной подготовке.	
	Конькобежная подготовка бег по прямой стартовый разгон			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		
	Конькобежная подготовка техника бега лицом вперёд. бег по прямой			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств(выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата		
	Конькобежная подготовка техника бега лицом вперёд спиной вперёд. бег по прямой			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Конькобежная подготовка бег по прямой по повороту влево, вправо			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: анализировать, сравнивать различные действия		

				Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками		
	Конькобежная подготовка бег по прямой по повороту влево, вправо Подвижные игры .			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Подвижные игры	
	Конькобежная подготовка бег по прямой 60м			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Конькобежная подготовка бег по прямой 60м			Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Метапредметные: учащиеся научиться устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.		

	Конькобежная подготовка бег по прямой торможение левым боком.			Личностные: уметь управлять своими эмоциями Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Конькобежная подготовка бег по прямой Метапредметные: научиться бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Торможение «плугом».	
	Конькобежная подготовка бег по прямой торможение левым боком.			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками.	Торможение «плугом».	
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег 100м			Личностные: проявление активности подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения		
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег 100м			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		

	Конькобежная подготовка бег по прямой. бег 70м Зачет			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка Конькобежная подготовка бег по прямой систематического наблюдения за показателями основных физических качеств(выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата		Дев:7.0 Мал: 6.5
	Конькобежная подготовка бег по прямой Подвижные игры			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Подвижные игры	
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту правым боком			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту левым боком			Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Предметные: контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Метапредметные: учащиеся научиться устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты.		

	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту	08.03		Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
	Конькобежная подготовка бег по прямой бег по повороту. Зачет бег 70 м			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		Дев:7.0 Мал: 6.5
	Конькобежная подготовка бег по прямой Подвижные игры			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		
	Конькобежная подготовка бег по прямой		.	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		

	Раздел «Акробатики с элементами гимнастики» (26 ч)				
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Вис согнувшись, вис прогнувшись			Личностные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Метапредметные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия ,упражнения. Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Акробатика. ОРУ без предметов в движении. Перекаты, кувырки, стойка на плечах. Скакалка за 30 сек. Эстафеты
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперёд в группировке. Эстафета			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки	ОРУ в движении. Кувырок вперёд д в группировке. Эстафеты
	Акробатика с элементами гимнастики Выполнение акробатической связки			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия	Выполнение акробатической связки из 5-6 элементов.
	Акробатика с элементами гимнастики Упражнения на равновесие на гим.скамейке.			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь. ОРУ с предметами на месте. Упражнения на равновесие на гим.скамейке.

	Акробатика с элементами гимнастики Выполнение акробатической связки Эстафета			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия	Выполнение акробатической связки из 5-6 элементов.	
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед стойка на лопатках Эстафета			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Игровая эстафета	
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь. ОРУ с предметами на месте.	

	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке . стойка на лопатках Эстафета			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед стойка на лопатках Эстафета			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Игровая эстафета	
	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке Эстафета			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки. Метапредметные: научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь. ОРУ с предметами на месте.	

	Акробатика с элементами гимнастики Кувырок вперед в группировке			Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия		
--	---	--	--	---	--	--

	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол №3.8.)		Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (5ч)			
				Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Инструктаж ТБ, игра	
	Подвижные игры с элементами волейбола			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
	Подвижные игры с элементами волейбола			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач Предметные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Метапредметные: учащиеся научиться самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействия со сверстниками	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
	Прием - передача двумя руками сверху и снизу.			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. Прием - передача двумя руками сверху и снизу. «Пионербол» с элементами волейбола	

	« Пионербол» с элементами волейбола			Личностные: развитие самостоятельности в поиске решений различных задач Предметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм Метапредметные: проявление доброжелательности и отзывчивости к окружающим	Перемещения в стойке. прием-передача двумя руками сверху и снизу. « Пионербол» с элементами волейбол	
--	-------------------------------------	--	--	--	---	--

	Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)					
	(лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7– шагов разбега. Инструктаж по ТБ	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ Спорт игра	

	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега Метание малого мяча			Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Метапредметные: формирование умения понимать причину успеха/ не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха Предметные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7– шагов разбега. ОРУ. Спорт игра	
	Прыжки в высоту способом перешагивания с 7 шагов разбега Метание малого мяча			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Метапредметные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности Предметные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы	Прыжок с 7– шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ	Зачёт
	Бег на среднюю дистанцию Подъём туловища 30с			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в равномерном темпе. Бег 100м. ОРУ. Игра «футбол»	
	Бег в равномерном темпе Подтягивание на перекладине			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в равномерном темпе ОРУ. Спорт игра	Мальчики:

	Прыжки в длину с места Спорт игра			Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в длину с места. Спорт игра	М: Д:
	Челночный бег 3х10 Спорт игра			Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Бег на результат 60 м Метание малого мяча на дальность. Спорт игра			Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их исправления. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	
	Метание м мяча Бег на среднюю дистанцию Игра «лапта»			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Бег в равномерном темпе. Бег 100 м. ОРУ. Игры.	

	Равномерный бег 1000 метров. Игра «лапта»			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Равномерный бег 1000 метров. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Игра «лапта»	
	Низкий старт. Игра «лапта»			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Равномерный бег 1000 метров. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Игра «лапта»	
	Высокий старт. Игра «лапта»			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Предметные: доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам независимо от достигнутого результата.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра «лапта»	
	Высокий старт. Игра «лапта»			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра «лапта»	

	Бег на средние дистанции Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели Метапредметные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Бег на средние дистанции Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	

	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	

	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	
	Специальные беговые упражнения Спорт игра			Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	ОРУ. Специальные беговые упражнения Спорт игра	