

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168 _____ /С. А. Лебедева Приказ № 85-1/0 от 30 августа 2017 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ /Н. О. Самосюк 29 августа 2017 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей «Физическая культура» Протокол № 1 от 25 августа 2017 г. Руководитель МО _____ / Л. Н. Алексеева</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета протокола №1 от 30 августа 2017года</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

9 а класс

2017-2018 учебный год

Ф. И.О. учителя
С. В. Лосев
первая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2017

Пояснительная записка.

к рабочей программе по физической культуре для 9 «А» класса.

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии:

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

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.

Учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

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.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура»

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.

Перечень изучаемого содержания.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения прикладного характера.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

В результате изучения физической культуры ученик 9 класса должен

Знать: - особенности развития избранного вида спорта;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности в 9 классе.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,8 и <	5,2 – 5,5	5,6 и >	4,9 и <	5,4 – 5,8	5,9 и >
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,2	7,7	8,1	8,4	8,9	9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	220	190	210	185	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1350	1100	1300	1150	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	26	16	5	21	16	10
6	Силовые	Подтягивание: мальчики кол-во раз; девочки	11	9	7	16	12	7

		(из вися лежа), кол-во раз.						
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Место предмета «Физическая культура в учебном плане.

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 9 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Данная программа составлена на 3 часа в неделю, вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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, также 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 обучающимся 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.

Содержание предмета «Физическая культура».

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 со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа 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).

Знания о физической культуре

Основное представление о развитии познавательной активности человека включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Способы физкультурной деятельности

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Физическое совершенствование

Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема **«Упражнения прикладного характера»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. В связи с этим, предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Это позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9«А» класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	14			10
3.	Кроссовая подготовка	13			
4.	Спортивные игры (баскетбол)		6	21	
5.	Гимнастика		18		
6.	Спортивные игры (волейбол)			6	12
	Итого 102 часов	27	24	27	22

Учебно-тематическое планирование 9 А класс.

№ п\п	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки \дата проведения\
1	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</p> <p>(изучение нового материала)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Спринтерский бег с низкого старта (10-15 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Бег в равномерном темпе 2 мин.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м); правильно выполнять основные движения в беге.</p>	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Знать: инструктаж по ТБ; понятия короткая дистанция и бег с максимальной скоростью</p>	
2	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)</p>	<p>Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.</p> <p>Круговая эстафета.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м); правильно выполнять основные</p>	Текущий	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Знать: понятие короткая дистанция и бег на</p>	

			<p>движения в беге.</p> <p>Знать: понятие короткая дистанция и бег на скорость</p>		<p>скорость</p>	
3	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)</p>	<p>Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Встречная эстафета</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Текущий</p>	<p>Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач</p>	
4	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег (совершенствование)</p>	<p>Низкий старт, бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)</p>	<p>Текущий</p>	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач</p>	
5.	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег (учетный)</p>	<p>Бег на результат (100 м).специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта</p>	<p>Текущий</p>	<p>Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и</p>	

		Подвижные игры	(60 м)		оценивать процесс в результате своей деятельности	
6	Спринтерский бег, эстафетный бег (учетный)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: М. «5»-8.6 с «4»-8.9, «3»-9.1. Д. «5»-9.1 с, «4»-9.3 с, «3»- 9.7 с.	Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности	
7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комплексный)	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 11 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 11 мин), преодолевать	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем;	

	(совершенствование)	Развитие выносливости.	препятствия		вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (совершенствование)	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (совершенствование)	Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 13 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 14 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору, Специальные беговые упражнения. Спортивные	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 14 мин), преодолевать	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем;	

	(совершенствование)	игры (футбол). Развитие выносливости.	препятствия		вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (совершенствование)	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору, Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (совершенствование)	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору, Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (15 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин), преодолевать	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить	

	(совершенствование)	Подвижные игры.	препятствия		изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (совершенствование)	Бег в равномерном темпе (15 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (совершенствование)	Бег в равномерном темпе (15 мин). Развитие выносливости. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (учетный)	Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (6 мин), преодолевать препятствия	«5»-13,5 мин. «4»-14.4 мин. «3»-15.5 мин	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее	

					достижения.	
18	Бег на средние дистанции (комплексный)	Бег 1000 м – юноши и 1000 м – девушки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 1000 м	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
19	Бег на средние дистанции (совершенствование)	Бег 1000 м – юноши и 1000 м – девушки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 1000 м	М. 8,3-9,0-9,2 мин Д. 7,3-8,3-9,0 мин	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	
20	Легкая атлетика (7 ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (изучение нового материала)	ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	

		Развитие скоростно-силовых качеств.				
21	Легкая атлетика (7 ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Обучение подбора разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	
22	Легкая атлетика (7 ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	

23	Легкая атлетика (7 ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ в движении. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в цель.	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.	
24	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча (изучение нового материала)	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и применять различные позиции во взаимодействии.	
25	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов (отталкивание, переход планки). Метание	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное	Текущий	Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.	

	(комбинированный)	теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	расстояние		Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и применять различные позиции во взаимодействии.	
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов (приземление). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Различать способ и результат действия, формулировать собственное мнение; слушать собеседника, обращаться за помощью.	
27	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча (комбинированный)	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов (приземление). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на заданное расстояние	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Различать способ и результат действия, формулировать	

		Развитие скоростно-силовых качеств.			собственное мнение; слушать собеседника, обращаться за помощью.	
28	Гимнастика (18 ч) Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (3 ч) (изучение нового материала)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Специальные упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Знать правила ТБ; названия снарядов, гимнастических элементов Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
29	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (комплексный)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Специальные упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Знать правила ТБ; названия снарядов, гимнастических элементов Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	

		Подтягивания в висе Подвижные игры.				
30	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (комплексный)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Специальные упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивания в висе. Подвижные игры.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Знать правила ТБ; названия снарядов, гимнастических элементов Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	
31	Опорный прыжок Строевые упражнения (7 ч) (изучение нового материала)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	

32	Опорный прыжок. Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать	

		врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»			познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения (комплексный)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	Уметь: выполнять	Оценка техники	Знать правила ТБ, названия снарядов и	

	(учетный)	ОРУ. Прыжок в упор присев - соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета»	опорный прыжок, строевые упражнения	выполнения опорных прыжков	гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	
38	Акробатика (8 ч) Кувырок вперед в стойку на лопатках (изучение нового материала)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад, кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	
39	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад, кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	

40	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад, кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	
41	Акробатика Кувырок назад в полупагат (д), длинный кувырок вперед (ю) (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед в полупагат (д), длинный кувырок вперед (ю). Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	
42	Акробатика Кувырок назад в полупагат (д), длинный кувырок вперед (ю) (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед в полупагат (д), длинный кувырок вперед (ю). Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	

43	Акробатика Кувырок назад в полу-шпагат (д), длинный кувырок вперед (ю) (комплексный)	ОРУ, Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед в полу-шпагат (д), длинный кувырок вперед (ю). Развитие координационных способностей. Специальные упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	
44	Акробатическая комбинация	ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатическая комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	
45	Акробатическая комбинация	ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатическая комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию	Текущий	Знать правила ТБ, название снарядов и спортивного инвентаря. Формулировать и удерживать учебную задачу. Формулировать свои затруднения.	
46	Баскетбол (27 ч) (комбинированный)	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол.	

	Передачи мяча на месте.	пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	правилам; выполнять техническое действие в игре		Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
47	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча на месте	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое действие в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

		физических способностей и их влияние на физическое развитие.				
48	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча на месте	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое действие в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
49	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча на месте	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча на месте. Учебная	Уметь: выполнять передачи мяча на месте; играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое	Зачетный	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

		игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	действие в игре			
50	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча в движении	Передачи мяча в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое действие в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
51	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое действие в игре.	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в	

		на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			выполнение упражнений.	
52	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое действие в игре.	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
53	Баскетбол (комбинированный). Передачи мяча в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять техническое действие в игре.	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

		способностей.				
54	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
55	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять ведение мяча с изменением скорости и направления; играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Зачетный	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

56	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
57	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
58	Баскетбол, (комбинированный).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Игровые	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать	

	Техника ведения мяча	задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационный способностей.	выполнять технические действия в игре		собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
59	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
60	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационный способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
61	Баскетбол, (комбинированный). Техника ведения мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационный	Уметь: сочетать приемы передач-ведения-бросков; выполнять технические	Зачетный	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

		способностей.	действия в игре			
62	Баскетбол. (комбинированный). Техника бросков мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
63	Баскетбол. (комбинированный). Техника бросков мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
64	Баскетбол. (комбинированный). Техника бросков мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и	

		Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	технические действия в игре		позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
65	Баскетбол. (комбинированный). Техника бросков мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
66	Баскетбол. (комбинированный). Техника бросков мяча. Техника индивидуальной защиты	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	

67	Баскетбол. (комбинированный). Техника бросков мяча. Техника индивидуальной защиты	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
68	Баскетбол. (комбинированный) Техника защитных действий	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
69	Баскетбол.	Сочетание приемов передвижения и остановок	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Знать правила ТБ и	

	(комбинированный) Техника защитных действий	игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
70	Баскетбол. (комбинированный) Техника защитных действий	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
71	Баскетбол (комбинированный).	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать	

	Тактика игры.	бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять технические действия в игре		собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
72	Баскетбол (комбинированный). Тактика игры.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	
73	Баскетбол (комбинированный). Тактика игры.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Знать правила ТБ и правила игры в баскетбол. Формулировать собственное мнение и позицию, вносить	

		сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия в игре		дополнения и изменения в выполнении упражнений.	
74	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
75	Волейбол (комбинированный) Передача мяча над собой во встречных колоннах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
76	Волейбол Передача мяча над	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Знать правила безопасного поведения и	

	собой во встречных колоннах через сетку. (комбинированный)	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	правилам; выполнять технические действия в игре.		правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
77	Волейбол Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. (комбинированный)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
78	Волейбол Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	

79	Волейбол Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
80	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
81	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую	

		кулаком через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	действия в игре.		информацию из различных источников в разных формах.	
82	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
83	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в	

		прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			разных формах.	
84	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи Нападающий удар после передачи. (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
85	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи Нападающий удар после передачи. (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
86	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача	Уметь: играть в волейбол по	Текущий	Знать правила безопасного поведения и	

	Верхняя прямая подача, прием подачи Нападающий удар после передачи. (комбинированный)	мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.		правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
87	Волейбол Нападающий удар в тройках через сетку (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
88	Волейбол Нападающий удар в тройках через сетку (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	

89	Волейбол Нападающий удар в тройках через сетку (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
90	Волейбол Нападающий удар в тройках через сетку (комбинированный)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Знать правила безопасного поведения и правила игры. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	
91	Легкая атлетика (7 ч) Спринтерский бег. Комплексный.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (30-60м). Специальные беговые	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень	

		упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	(100м)		усвоения знаний, его временных характеристик.	
92	Легкая атлетика Спринтерский бег. Комплексный.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (30-60м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
93	Легкая атлетика Спринтерский бег. Комплексный.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (30-60м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
94	Легкая атлетика Спринтерский бег. Учетный.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (30-60м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в высоту (3ч) комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень	

		скоростно-силовых качеств			усвоения знаний, его временных характеристик.	
96	Легкая атлетика. Прыжок в высоту комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетики. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
98	Кроссовая подготовка (5 ч) Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать в равномерном темпе (доб мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать правила ТБ. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
99	Бег по пересеченной местности,	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный	Уметь: бегать в равномерном	Текущий	Знать правила ТБ. Выбирать наиболее	

	преодоление препятствий (комбинированный)	бег (7 мин). Развитие выносливости. Преодоление препятствий Подвижная игра «Пятнашки»	темпе (до 7мин), преодолевать препятствия		эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
100	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки парами»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать правила ТБ. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
101	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки парами»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
102	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки парами»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 8 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	

	(комбинированный)				результате своей деятельности.	
--	-------------------	--	--	--	-----------------------------------	--

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения.

В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила

- :
- личной гигиены и закаливания организма;
 - организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

