

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.

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.

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 дифференцирования основных параметров движений) и 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, Москва: Просвещение, 2013. 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 вышеперечисленных задач образования учащихся 8 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; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения 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: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: 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 9 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: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

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).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

4.Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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.

Гимнастика с основами акробатики (17 ч).

Организуемые 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 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.

Легкая атлетика (20ч).

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.

Спортивные игры (49ч)

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 неведущей 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. 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.

Лыжная подготовка (16ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6.Средства контроля

Контрольные нормативы для учащихся 9 классов

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)	38	41	44
52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00

17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)	525	510	480
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг (см)	545	445	385
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
10	8	5	Отжимания на брусьях (раз)			
6.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ урок а	Дата	Кол- во часо в	Тема урока, раздел	Основные вопросы, рассматриваемые на уроке	Планируемые результаты			Тип урока	Форма, виды контроля
					предметные	метапредметные	личностные		
			Лёгкая атлетика- 10 часов						
1		1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетикой. Бег в среднем темпе	Вводный инструктаж. Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ.	Знать: -правила безопасного поведения на уроках Ф.К., -требования безопасности во время занятий по легкой атлетике; -правила личной гигиены. Уметь: -правильно выполнять СБУ.	Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Вводный урок	Фронтальный метод. Рассказ, показ
2		1	Бег 30м.,60м. с произвольного старта.	Выполнять СБУ. Бег 30м. с произвольного старта. Закрепить технику высокого старта в беге на 500м. П\и «Круговая эстафета».	Уметь: -выполнять СБУ; -бегать 30м. с произвольного старта; -пробежать 500м. с высокого старта; -играть в п/и «Круговая эстафета»	Организовать самостоятельную деятельность при написании кластера. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Комбинированный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.
3		1	Бег 30м. на результат. Метание мяча на	Выполнять СБУ. Пробежать 30м. на результат. Обучить технике метания мяча с места, из	Уметь: -выполнять СБУ; -бегать 30м. с максимальной скоростью на	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	Контрольный урок	Фронтальный , индивидуальный метод. Рассказ, показ,

			дальность.	положения стоя боком в направлении метания. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	результат; -выполнять основные движения в метании; -бегать в равномерном темпе до 5 мин.	их исправления			ориентиры.
4		1	Бег 60м. на результат. Метание мяча.	Выполнять СБУ. Пробегать 60м. на результат. Обучить технике метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Уметь: -выполнять СБУ; -бегать 30м. с максимальной скоростью на результат; -выполнять основные движения в метании; -бегать в равномерном темпе до 5 мин.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	Контрольный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.
5		1	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м.	Совершенствовать технику метания мяча с места. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе 1000м.	Уметь: -правильно выполнять метание мяча с места; -выполнять разбег в прыжках в длину; -бегать в равномерном темпе 1000м;	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Контрольный урок	Фронтальный , индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.
6		1	Контроль метания мяча. Прыжок в длину с разбега.	Принять на оценку технику метания мяча с места. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе до 7 мин. .	Уметь: -правильно выполнять метание мяча с места; -выполнять разбег в прыжках в длину; -бегать в равномерном темпе до 7 мин.; -играть в п/и «Подвижная цель».	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Контрольный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.

7		1	Кросс 500м. на результат.	Выполнять СБУ. Пробегать 500м. на результат. Закрепить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Уметь: -выполнять СБУ; -бегать 500м. на результат; -выполнять разбег в 7-9 шагов с отталкиванием от полосы и последующим прыжком в длину; -приземляться в яму на две ноги.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Контрольный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.
8		1	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Равномерный, медленный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка».	Уметь: -правильно выполнять прыжок в длину с разбега; -бегать в равномерном темпе до 8 мин;-играть в п/и «Перестрелка»	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Комбинированный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.
9		1	Прыжок в длину с места. Бег 1000 м.	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Бег 1000м с учетом времени. П/и «Перестрелка».	Уметь: -правильно выполнять прыжок в длину с разбега; -бегать в равномерном темпе до 8 мин; -играть в п/и «Перестрелка»	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Контрольный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.
10		1	Кросс 1500м.	Выполнять СБУ. Пробегать 1500м. на результат. Закрепить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Уметь: -выполнять СБУ; -бегать 1500м. на результат; -выполнять разбег в 7-9 шагов с отталкиванием от полосы и последующим прыжком в длину; -приземляться в яму на две ноги.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Комбинированный урок	Фронтальный, индивидуальный метод. Рассказ, показ, ориентиры.

		Спортивные игры- 16 часов							
		<u>Баскетбол- 6 часов</u>							
11		1	Инструкция по технике безопасности спортивные игры(баскетбол, волейбол) Повторить ведение мяча. Игры с элементами	Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Ведение с изменением направления.	Знать: - инструкцию техники безопасности на занятиях волейболом, баскетболом; - названия и правила спортивных игр. Уметь: -выполнять ловлю мяча двумя руками; -выполнять передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу в баскетболе; -выполнять ведение мяча по прямой в движении шагом	Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вводный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
12		1	Разучить броски по кольцу в прыжке. Учебная игра	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников: (бросок двумя руками от груди и сверху). а) после ведения; б) после ловли. У/ игра 4х4.	Совершенствовать различные варианты передачи мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
13		1	Разновидности бросков мяча. Ведение мяча с заданиями – учет.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без	Демонстрировать способы ведения мяча. Выполнять ведение мяча с заданиями на	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения,	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников: (бросок двумя руками от груди и сверху). а) после ведения; б) после ловли. Варианты ведения мяча – на оценку. У/игра 4x4.	результат. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осуществлять самоконтроль за техникой выполнения упражнения.	труда, находить способы их улучшения	доброжелательности, сопереживания		
14		1	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения.	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать перехват мяча во время ведения. Развивать координационные способности в сложных двигательных действиях. Моделировать и варьировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
15		1	Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок – на	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Совершенствовать технику владения	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				результат. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.	мячом: передачи на расстоянии, ловли, ведения, бросков в процессе игры. Выполнять штрафной бросок на результат.				
16		1	Тактические действия в нападении и защите.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра 3х3, 4х4.	Демонстрировать технику владения мячом в процессе игры баскетбол. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Контрольный
17		1	<u>Волейбол- 10ч.</u> Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж. Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Осваивать основные стойки и перемещения игроков. Учить расстановке игроков на площадке и правила игры в волейбол. Применять правила подбора одежды для занятий.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
18		1	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов	Осваивать сочетание верхней и нижней	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

			парах. Прыжки через скакалку – тест. Учебная игра.	техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов приема и передач мяча: над собой, в парах, в тройках на месте и в движении. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат. Учебная игра.	передачи мяча в парах. Выполнять прыжки через скакалку на оценку.	отбирать способы их исправления;	упорство в достижении поставленных целей		
19		1	Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча в парах – учет. Учебная игра.	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Имитация подачи мяча, подача мяча в стенку с 6 – 7 метров. Подача мяча на партнера на расстоянии 8 – 9 метров, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, в парах – на оценку. Учебная игра.	Выполнять прием и передачи мяча сверху в парах, одиночно над собой, о стену на результат. Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
20		1	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	ОРУ. Подача мяча на партнера на расстоянии 8 – 9 метров, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Уметь выполнять двигательные действия, составляющие содержание игры волейбол. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный

				игра.	двигательных задач. Осваивать технику нижней прямой подачи мяча.				
21		1	Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча – учет. Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку на прием мяча после подачи. Учебная игра.	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Демонстрировать технику верхней прямой подачи мяча. Выполнять подачу мяча сверху через сетку из-за лицевой линии на результат.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
22		1	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку на прием мяча после подачи. Учебная игра.	Осваивать технику приёма мяча после подачи Моделировать и варьировать технические действия и приёмы в зависимости от ситуаций и условий во время игровой деятельности. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
23		1	Прямой нападающий удар. Приём мяча после подачи – учет. Учебная игра.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке	Осваивать индивидуальные и групповые действия в игре волейбол. Демонстрировать прямой нападающий удар, приём мяча	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Приём мяча после подачи – на оценку. Учебная игра.	снизу после подачи. Выполнять приём мяча после подачи – на оценку.				
24		1	Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра	ОРУ на осанку. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего игрока. Учебная игра.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать технику защитных действий. Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной деятельностью.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
25		1	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Учебная игра	ОРУ в парах. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с	Самостоятельно подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма. Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки в	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	ходе выполнения данного упражнения.				
26		1	Волейбольная комбинация – учет. Учебная игра	ОРУ на гимнастической скамейке. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрировать технику защитных действий. Выполнять волейбольную комбинацию на результат. Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки в ходе выполнения данного упражнения.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
	Гимнастика -17 часов								
27		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад в группировке.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Повторение акробатических	Знать: -правила безопасного поведения во время занятий по гимнастике; - названия гимнастических снарядов и их значение. Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять кувырок	Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	урок изучения нового материала	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				элементов VIII класса	назад в группировке.				
28		1	Стойка на голове силой, кувырок вперёд, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	Строевые упражнения. Акробатика. <i>Мальчики:</i> 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, равновесие. <i>Девочки:</i> кувырки вперед, назад слитно, кувырок вперёд, сед углом, «мост» из положения стоя. Разновидности стоек на голове, руках. Стойка на голове силой, стойка на руках в кувырок вперед. Игра – эстафета с кувырками вперед, назад. Наклон вперёд из положения, сидя – на результат.	Уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении акробатических элементов. Выполнять наклон вперед из положения, сидя на результат.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
29		1	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – учет.	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Акробатика: <i>Мальчики:</i> 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках. <i>Девочки:</i> кувырки вперед, назад слитно, кувырок назад в полушпагат.	Уметь выполнять строевые команды. Осваивать акробатические упражнения. Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук на результат.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				Акробатическое соединение из пяти – шести элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – на результат. Эстафета с гим. предметами.					
30		1	Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1кг. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	Осваивать технику выполнения акробатических элементов. Моделировать выученные акробатические элементы слитно.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
31		1	Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов – учет.	ОРУ на гибкость. Круговая тренировка на развитие силы. Строевые упражнения. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов – на результат. Эстафеты с элементами акробатики.	Выполнять акробатическую комбинацию из 10 – 12 элементов на результат. Знать правила выполнения акробатических элементов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
32		1	Разновидности ходьбы по бревну. Лазание и перелезание через предметы.	ОРУ в парах на сопротивление. <i>Девочки:</i> упражнения на бревне из пройденных элементов. <i>Мальчики:</i> лазание по наклонной скамейке разными способами. Лазание и	Знать и различать строевые команды. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный

				перелезание по скамейкам, канатам, предметам . Игры-эстафеты с предметами.					
33		1	Равновесия на бревне. Лазание по канату – учет.	ОРУ у гимнастической стенки. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. Лазание по канату в два приема – <i>мальчики</i> , в три – приема <i>девочки</i> – на результат. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Демонстрировать гимнастические комбинации на бревне. Выполнять лазание по канату на результат.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
34		1	Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне.	ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость.	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Осваивать разновидности лазания и перелезания через предметы и комбинацию из освоенных элементов на бревне.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
35		1	Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест.	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых	Соблюдать правила страховки во время выполнения упражнений. Осваивать упражнения в висе и упоре.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				способностей. Сгибание рук, в упоре лежа – на результат.	Выполнять сгибание рук, в упоре лежа на результат.	их исправления;			
36	1		Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из виса – тест.	Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса – на результат.	Моделировать гимнастические комбинации в висах и упорах. Выполнять подтягивание из виса на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
37		1	Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
38		1	Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий –	ОРУ. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и	Демонстрировать технику выполнения разновидности висов и упоров.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

			учет.	толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из виса на перекладине; соскок с поворотом на 90°. Преодоление гимнастической полосы препятствий – на результат.	Выполнять гимнастическую полосу препятствий на результат.	ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;			
39		1	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	ОРУ со скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорной прыжок VII класса: ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Эстафеты.	Уметь различать разбег, отталкивание, полет и приземление. Развивать прыгучесть при выполнении опорного прыжка.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий.	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
40		1	Опорный прыжок через козла ноги врозь – учет.	ОРУ на месте. Опорной прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см), девочки – боком через коня с поворотом на 90° (высота 105см). Опорный прыжок через козла ноги врозь – на результат. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Осваивать основные движения при выполнении опорного прыжка. Выполнять опорный прыжок на результат.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
41		1	Опорный прыжок, согнув ноги через козла	ОРУ в парах на сопротивление. Специально	Знать влияние физических упражнений для	Технически правильно выполнять	Активно включаться в общение, взаимодействие со	смешанный	Контрольный

			в длину.	прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Совершенствовать технику разбега, отталкивания и приземления в выполнении опорного прыжка.	формирования правильной осанки.	двигательные действия, находить ошибки при выполнении уч. заданий, отбирать способы их исправления;	сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания		
42		1	Опорный прыжок через коня боком.	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на осанку. Совершенствовать технику опорных прыжков. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Развивать физическое качество – прыгучесть. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
43		1	Опорный прыжок – учет.	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см), девочки – боком через коня с поворотом на 90 ⁰ (высота 105см). – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх.	Выполнять опорный прыжок на результат. Включать новые упражнения в самостоятельные занятия.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

	Спортивные игры -4 часа Баскетбол								
44		1	Т.б. во время игры. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вводный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
45		1	Разновидности передач мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. Учебная игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	Совершенствовать способы передвижения. Выполнять поднимание туловища за 30 сек на результат.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Применять правила подбора одежды для занятий.	текущий	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
46		1	Передача мяча при встречном	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и	Моделировать способы передвижения в зависимости от	Описывать технику игровых действий и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	текущий	Самоконтроль, взаимоконтроль,

			движении. Учебная игра.	передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра	ситуаций.	приемов. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	освоения техники игровых действий и приёмов.		наблюдение	
47		1	Ведение мяча в движении с заданиями. Ловля и передача мяча в парах в движении – учет. Учебная игра.	Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Учебная игра 3х3, 4х4.	Осваивать технику ведения мяча в движении с заданиями. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении – учет.	Демонстрировать различные варианты передачи мяча.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	текущий	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение	
	Лыжная подготовка -16 часов									
48		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного	Значение занятий на лыжах для здоровья человека. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Надевание и	Знать: -значение занятий на лыжах для здоровья человека; -правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Уметь:		Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	урок изучения нового материала	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение	

			инвентаря	снятие лыж. Построение с лыжами в руках. Правильно подобрать лыжный инвентарь	-надевать и снимать лыжи; -строиться с лыжами в руках в одну шеренгу. -подбор лыжных палок,ботинок.				
49		1	Скольльзящий шаг.	Выполнять строевые упражнения. Проходить дистанцию 800м. скользящим шагом в равномерном темпе.	Уметь: -строиться с лыжами в руках в одну шеренгу; -проходить дистанцию скользящим шагом в равномерном темпе до 800м.;	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
50 51		2	Попеременный двухшажный ход.	Выполнять передвижение попеременным двухшажным ходом. Проходить дистанцию до 1000м. в равномерном темпе.	Уметь: -выполнять передвижение ПДХ; -проходить дистанцию в равномерном темпе до 1000м.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
52		1	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Передвигаться на лыжах до 1000м. попеременным двухшажным ходом.	Уметь: -выполнять передвижение ПДХ; - проходить дистанцию до 1000м.	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
53 54		2	Попеременный двухшажный ход.	На учебном круге принять на оценку технику попеременного двухшажного хода. Обучить подъему на склон «елочкой».	Уметь: -выполнять на оценку передвижение ПДХ; -выполнять подъем на	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный

				Проходить дистанцию 1000м. в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом.	склон «елочкой»; -проходить дистанцию ПДХ в равномерном темпе до 1000м.	улучшения			
55 56		2	Одновременный одношажный ход	Выполнять передвижение одновременным одношажным ходом. Закрепить технику подъема на склон «ёлочкой». Проходить дистанцию до 1000м. в равномерном темпе.	Уметь: -выполнять передвижение ООХ; -выполнять подъем на склон «ёлочкой»; - проходить дистанцию в равномерном темпе до 1000м.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
57 58		2	Одновременный двухшажный ход.Подъем. Спуск. Торможение.	Совершенствовать технику одновременного двушажного хода. Совершенствовать технику подъема «ёлочкой». Обучить технике спуска в низкой стойке и торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000м.в равномерном темпе одновременным одношажным ходом.	Уметь: -выполнять передвижение ОДХ; -выполнять подъем на склон «уёлочкой»; -выполнять спуск в низкой стойке; -выполнять торможение «плугом»; - проходить дистанцию в равномерном темпе до 1000м.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
59		1	Одновременный одношажный коньковый ход Спуск. Торможение.	На учебном круге принять на оценку технику одновременного конькового хода. Закрепить технику спуска в низкой стойке и торможение	Уметь: -выполнять на оценку передвижение ООКХ; -выполнять спуск в низкой стойке; -выполнять	Технически правильно выполнять двигательные действия, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				«плугом». Прохождение дистанции 1000м.в равномерном темпе одновременным одношажным ходом.	торможение «плугом»; -проходить дистанцию ООКХ в равномерном темпе до 1000м.	их исправления;			
60 61		2	Одновременный одношажный коньковый ход. Подъём «ёлочкой»	Познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Оценить технику подъёма «ёлочкой». Совершенствовать спуск со склона, торможение. Прохождение дистанции 1000м.в равномерном темпе одновременным двухшажным ходом.	Уметь: -выполнять передвижение ООКХ; -выполнять на оценку подъем на склон «ёлочкой»; -выполнять спуск; -выполнять торможение «плугом»; - проходить дистанцию в равномерном темпе до 1000м.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
62 63		2	Прохождение дистанции до 1000м.	Прохождение дистанции до 1000м. разученными способами. На скорость провести эстафету «Кто быстрее» с этапом до 50м.	Уметь: -выполнять передвижение на лыжах ПДХ, ООХ, ОДХ; -выполнять на скорость эстафету «Кто быстрее».	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
		Спортивные игры -29 часов <u>Футбол- 6 часов</u>							
64		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Ведение мяча с ускорением.	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила	Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности	Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность ее выполнения, находить	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вводный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением		ить ошибки и способы их исправления.			
65		1	Технические действия. Удары по мячу	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.	Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

66 67		2	Технические действия. Удары по мячу	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
68 69		2	Технические действия. Удары по мячу	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
			<u>Волейбол 10 часов</u>						
70		1	Инструктаж по технике безопасности на	Правила безопасности. Положительное	Выполнять правила игры в волейбол в процессе	Использовать игру в волейбол как средство	Активно включаться в общение, взаимодействие со	смешанный	Контрольный

			уроках волейбола. Прием и передачи мяча.	влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника приёма и передачи мяча.	соревновательной деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	организации активного отдыха и досуга.	сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания		
71 72		2	Прием и передачи мяча.	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.	Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
73		1	Технические действия:	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
74 75		2	Технические действия:	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения	Находить ошибки и способы их исправления	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
76		1	Техника приема и передачи мяча	Прием мяча снизу двумя руками в	Описывать технику передачи мяча разными	Находить ошибки при выполнении	Оказывать помощь своим сверстникам и	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль,

			снизу двумя руками	парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	способами, анализировать правильность её выполнения.	учебных заданий, отбирать способы их исправления	находить с ними общий язык и общие интересы		наблюдение
77		1	Технические действия:	Техника набрасывание мяча над собой.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
78		1	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой	Техника набрасывание мяча над собой.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
79		1	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Техника набрасывание мяча над собой.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
			<u>Футбол- 6 часов</u>						
80		1	Т.Б. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу.	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по	Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на различные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения. Демонстрировать техн	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				котящемуся мячу	ику удара с разбега по котящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности				
81 82		2	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по котящемуся мячу.	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по котящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по котящемуся мячу.	Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику удара с разбега по котящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности	Описывать технику удара с разбега по котящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
83		1	Учебная игра в футбол.	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
84 85		2	Учебная игра в футбол	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражне	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за-	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				штрафных ударов). Игра в футбол по правилам	ния для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.		щитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры		
			<u>Волейбол- 7 часов.</u>						
86		1	Т.Б. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
87		1	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
88 89		2	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
90 91		2	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Нижняя прямая подача. Игра по правилам.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

92		1	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Нижняя прямая подача. Игра по правилам.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
	<i>Лёгкая атлетика -10 часов</i>								
93		1	Т.Б. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Инструкция по по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. ОРУ на месте. Бег от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 40 – 45 сек.). Эстафеты.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику выполнения высокого старта. Знать историю развития лёгкой атлетики.	Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Контролировать свой организм при занятиях физическими нагрузками.	вводный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
94		1	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров – тест.	ОРУ в движении. Бег от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Бег парами с заданиями на развитие стартового разбега. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 40 –45 сек.). Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Игры «Старты с преследованием»	Осваивать технику выполнения низкого старта и стартового разгона. Моделировать сочетание различных двигательных действий. Выполнять бег на 30 метров с высокого старта на результат.	Общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
95		1	Бег по дистанции с максимальной скоростью.	ОРУ в движении. Развитие скоростной выносливости бег до	Осваивать технику низкого старта и	Различать разные виды бега, уметь менять	Знать способы закаливания.	смешанный	Самоконтроль

			Линейная эстафета.	8 минут с 2 – 3 ускорениями до 100 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Линейная эстафета с этапом 60 – 70 м. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе.	стартового разгона.	направление во время бега, оценивать свое состояние.			
96		1	Финальное усилие. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки – учет.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег в парах с заданиями на развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 40 – 60 метров. Техника передачи эстафетной палочки – на результат. Финиширование. Встречная эстафета с этапом 30, 60 м.	Описывать технику беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выполнять технику передачи эстафетной палочки на результат.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык и общие интересы	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
97		1	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения. Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

98		1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	ОРУ на осанку. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления.	Развивать умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Выявлять и исправлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения	Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	смешанный	Контрольный
99		1	Сочетание разбега с отталкиванием от бруска. Прыжок в длину с места – тест.	ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Совершенствовать вынос бедра маховой ноги с движением рук при отталкивании, сочетании разбега с отталкиванием от бруса	Учить правильному приземлению. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполнять прыжок в длину с места на результат.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	Комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение
100		1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с	Умение восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания. Учить определять	Комбинированный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

				ходьбой) до 3500 м – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры.			нагрузку по пульсу.		
101		1	Переменный бег. Кросс 1000 м – тест	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3500 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Игры подвижные.	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Выполнять бег 1000 метров на результат. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Контрольный
102		1	Бег по пересеченной местности. Бег 2000 метров – учет.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут по пересеченной местности. Бег 2000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	Осваивать технику бега по пересеченной местности. Уметь контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чсс. Выполнять бег на 2000 метров на результат.	Общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Активно включаться в общение, взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания	смешанный	Самоконтроль, взаимоконтроль, наблюдение

Литература:

1. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич.
2. Л.Е.Любомирский, В.И.Лях, Г.Б.Мейксон."Физическая культура".Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2009. – (В помощь школьному учителю).
4. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2011.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2010.