

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской
области

МБОУ "Школа № 51 "Центр образования "

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры

зав. МО Фанков С.А.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

Земенков Н.В. _____

Протокол № 1
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ,МБОУ «Школа
№ 51 «Центр образования»

Нерода О.В. _____

Приказ № 424
от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-9 классов

г.Рязань 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана на основе:

Примерной программы по физической культуре 5-9классы. В.И. Лях, А.А, Зданевич - М.: Просвещение, 2012 год, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы общего образования;

- рабочей программы «Физическая культура 5 – 9 класс» В.И. Лях, М. «Просвещение» 2014год, составленной на основе ФГОС .

Целью рабочей программы по физической культуры является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка 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;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Рабочая программа соответствует требованиям и положениям ФГОС основного общего образования.

Общая характеристика учебного предмета .

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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.

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.

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.

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 пере движений;

-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:

-овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-овладение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Содержание учебного предмета:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(в процессе уроков)

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

8-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика .

8-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

8-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

8-9 класс. Терминология разучиваемых лыжных ходов и передвижений и основы техники их выполнения. Правила соревнований и техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Распределение учебного времени на виды программного материала (при занятиях 3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов				
		классы				
	Базовая часть :				8	9
1	Основа знаний .	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика .				20	20
3	Баскетбол .				18	18
4	Гимнастика .				10	10
5	Лыжная подготовка .				10	10
6	Волейбол .				10	10
	Вариативная часть :					
2	Спортивные игры .				34	34
3	Общая физическая подготовка .					
	Всего часов :				102	102

Практическая часть .

8 класс

Баскетбол 20 часов .

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 10 часов .

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху .

Нижняя и верхняя прямая подача .

Техника прямого нападающего удара .

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика 10 час.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Комбинации акробатических упражнений .

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту . Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком , ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика 20 часов .

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег на результат 30 м , 60 м , 3 x 10 м (челночный бег) , 1000 м .

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий .

Лыжная подготовка 10 часов .

Техника выполнения классических лыжных ходов : попеременный двушажный , одновременный безшажный , одновременный двушажный .

Техника выполнения коньковых лыжных ходов : одновременный двушажный , попеременный двушажный .

Передвижение на лыжах до 3 км .

Техника спуска со слона , торможение «плугом» . Подъём на склон «ёлочкой» , «лесенкой» .

9 класс

Баскетбол 20 часов .

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол 10 часов .

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху .

Нижняя и верхняя прямая подача .

Техника прямого нападающего удара .

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика 10 час.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Комбинации акробатических упражнений .

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту . Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком , ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика 20 часов .

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег на результат 30 м , 60 м , 3 x 10 м (челночный бег) , 1000 м .

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м .

Техника метания гранаты (500 г) с места , 4-5 бросковых шагов .

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий .

Лыжная подготовка 10 часов .

Техника выполнения классических лыжных ходов : попеременный двушажный , одновременный безшажный , одновременный двушажный .

Техника выполнения коньковых лыжных ходов : одновременный двушажный , попеременный двушажный .

Передвижение на лыжах до 3 км .

Техника спуска со склона , торможение «плугом» . Подъём на склон «ёлочкой» , «лесенкой» .

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

История развития и внедрения комплекса ГТО .

Оценка достижения обучающихся.

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике 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 учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при

прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической

подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Список литературы для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012.
2. Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 классы.
- 3 Рабочие программы по физической культуре
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012г.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2013г..

Список литературы для ученика -

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2010г.
2. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 8 - 9 класс – М.: Просвещение, 2010г.
3. С.В. Гурьев, В.И. Лях. Учебник «Физическая культура 5 – 7 класс» М. Просвещение 2013год
4. Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.
5. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы- М. Просвещение 2010г
6. Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре.

№		количество	Размер	Площадь	Требования
1	компьютер	1			
	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
1	Маты гимнастические	20			
2	Мяч набивной 1 кг, 2кг,	8			
3	Скакалка гимнастическая	30			
4	Обруч гимнастический	10			
	Легкая атлетика				
5	Номера нагрудные	20			
	Спортивные игры				
6	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой				
7	Мячи баскетбольные				
8	Сетка волейбольная				
9	Мячи волейбольные				
10	Мячи футбольные				
11	Аптечка медицинская				

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

1	Спортивный зал игровой	1	12 * 24	288м.кв	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), умывальник, туалет.
2	Кабинет учителя	1	3*3	9м.кв	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды,

					компьютер.
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	3*3	9м.кв	Включает в себя: стеллажи,
4	Малы спорт.зал	1	6*8	15м.кв	Гимнастические скамейки.
5	Игровая комната	1	3*5	48м.кв	Включает в себя: лавки 2 , гимнастические маты 4 , игровые кубики набор1.
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
1	Легкоатлетическая дорожка	1	228мет ров	---	
2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	2			
3	Полоса препятствий	1	32 * 73	2336м.кв	
4	Гимнастический городок	1			

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.
Знания о физической культуре.**

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценка достижения обучающихся.

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике 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 учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при

прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тематическое планирование.

8 класс

Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.

Личностные УУД :

- формирование социальной роли ученика ,
- формирование положительного отношения к учению .

Познавательные УУД :

- формулирование познавательной цели ,
- поиск и выделение информации ,
- формулирование проблемы , создание способов её решения,
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности ,
- владение знаниями организации самостоятельных занятий физической культурой .

Коммуникативные УУД :

- проявлять культуру общения и взаимодействия ,
- владение умением аргументировать собственную точку зрения ,
- владение умением вести диалог ,

- инициативное сотрудничество ,
- выявление способов разрешения конфликтов.

Регулятивные УУД :

- умение поставить учебную задачу ,
- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию ,
- планирование и контроль промежуточных целей и конечного результата ,
- оценка учащимися качества и уровня освоения пройденного материала.

Лёгкая атлетика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
1			Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с высокого старта.	текущий
2			Лёгкая атлетика	Равномерный бег до 3 км. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий
3			Лёгкая атлетика	Бег 30 м. СБУ. Спортивные игры.	Уметь пробежать 30 м.	зачёт
4			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места. СБУ. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с места.	зачёт
5			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь выполнять упр. на развитие силовых качеств.	зачёт
6			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	зачёт
7			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Спортивные игры.	Уметь выполнить бег 3х10 м.	зачёт
8			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча. Бег 60 м. Спортивные игры.	Уметь метать мяч, пробежать 60 м.	зачёт
9			Лёгкая	Равномерный бег. Метание мяча. Спортивные	Уметь метать мяч.	зачёт

			атлетика	игры.		
10			Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000 м.	зачёт

Баскетбол (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
11			Баскетбол	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите, игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
12			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите, игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
13			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча	Уметь выполнять ведение	текущий

				в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	мяча, передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
14			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
15			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
16			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
17			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол	текущий

				Учебная игра.	по упрощённым правилам.	
18			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
19			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
20			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий

Гимнастика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
21			Гимнастика	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой , обручем. Упражнения на перекладине.	Знать Т.Б. Уметь выполнять Упр со скакалкой , на перекладине.	зачёт
22			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
23			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
24			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
25			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий

				руках(юноши), стойка на лопатках).		
26			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки),стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	зачёт
27			Гимнастика	Опорный прыжок.(Козёл в ширину) Ноги врозь(девушки).Согнув ноги (юноши).	Уметь выполнять Опорный прыжок	текущий
28			Гимнастика	Опорный прыжок.(Козёл в ширину) Ноги врозь(девушки).Согнув ноги (юноши).	Уметь выполнять Опорный прыжок	зачёт
29			Гимнастика	Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на разновысоких брусьях(девушки).	Уметь выполнять Упр на брусьях.	текущий
30			Гимнастика	Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на разновысоких брусьях(девушки).	Уметь выполнять Упр на брусьях.	зачёт

Лыжная подготовка (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
31			Лыжная подготовка	Техника безопасности. Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км.	Знать Т.Б. Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
32			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный безшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
33			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный безшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт
34			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный двушажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
35			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный двушажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт
36			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Подъём на склон «лесенкой» , «ёлочкой». Спуск со склона , торможение плугом.	Уметь выполнять лыжные ходы , спуск-подъём.	текущий

37			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 2км. Подъём на склон «лесенкой» , «ёлочкой». Спуск со склона , торможение плугом.	Уметь выполнять лыжные ходы , спуск-подъём.	зачёт
38			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
39			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
40			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт

Волейбол (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
41			Волейбол	Техника безопасности.Стойка игрока , перемещения.Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
42			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
43			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт
44			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование.	Уметь выполнять технические действия , играть в	текущий

				Учебная игра волейбол.	волейбол по упрощённым правилам.	
45			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт
46			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
47			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
48			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт

49			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
50			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт

Баскетбол (8 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
51			Баскетбол	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
52			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
53			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
54			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски.	зачёт

				в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
55			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
56			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
57			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
58			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий

--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
59			Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с высокого старта.	текущий
60			Лёгкая атлетика	Равномерный бег до 3 км. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий
61			Лёгкая атлетика	Бег 30 м. СБУ. Спортивные игры.	Уметь пробежать 30м.	зачёт
62			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места. СБУ. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с места.	зачёт
63			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь выполнять упр. на развитие силовых качеств.	зачёт
64			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	зачёт
65			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. СБУ. Челночный бег 3х10	Уметь выполнить	зачёт

			атлетика	м.Спортивные игры.	бег 3х10 м.	
65			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча. Бег 60 м .Спортивные игры.	Уметь метать мяч, пробегать 60 м .	зачёт
67			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча.Спортивные игры.	Уметь метать мяч.	зачёт
68			Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000 м.	зачёт

Универсальные учебные действия (лёгкая атлетика)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - высокого старта , бега на короткие и длинные дистанции ,прыжков в длину, метания мяча ,выполнения специальных беговых	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения легкоатлетических упражнений и спортивных игр.	Ставят перед собой задачу совершенствования своей физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение легкоатлетических упражнений для общего физического развития . Повысить уровень физической подготовки.

упражнений. Получат знания о влиянии легкоатлетических упражнений на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств			
--	--	--	--

Универсальные учебные действия (баскетбол)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - ведения мяча , передач мяча , броска в кольцо .Знания правил игры баскетбол . Получат знания о влиянии игры баскетбол на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств.	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в группах и учебной игры баскетбол.	Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение игры баскетбол для общего физического развития . Научиться играть в баскетбол. Повысить уровень физической подготовки.

Универсальные учебные действия (волейбол)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - передач мяча , нижней прямой подачи , приёма подачи ,нападающего удара , блокирования .Знания правил игры волейбол .</p> <p>Получат знания о влиянии игры волейбол на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств.</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в парах и учебной игры волейбол.</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение игры волейбол для общего физического развития .</p> <p>Научиться играть в волейбол.</p> <p>Повысить уровень физической подготовки.</p>

Универсальные учебные действия (лыжная подготовка)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - классических и коньковых лыжных ходов ,спусков и подъёмов .</p> <p>Получат знания о влиянии лыжной подготовки на развитие выносливости ,координации,</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений и прохождения дистанции .</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение лыжной подготовки для общего физического развития .</p> <p>Научиться технике лыжных ходов .</p> <p>Повысить уровень физической подготовки.</p>

скоростных и силовых качеств.			
-------------------------------	--	--	--

Универсальные учебные действия (гимнастика)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - выполнения акробатических упражнений , опорных прыжков , упражнений на перекладине и брусьях . Получат знания о влиянии гимнастики на развитие выносливости , координации, скоростных и силовых качеств.	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в группах .	Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение гимнастики для общего физического развития . Научиться технике гимнастических упражнений Повысить уровень физической подготовки.

Тематическое планирование.

9 класс

Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.

Личностные УУД :

- формирование социальной роли ученика ,
- формирование положительного отношения к учению .

Познавательные УУД :

- формулирование познавательной цели ,
- поиск и выделение информации ,
- формулирование проблемы , создание способов её решения,
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности ,
- владение знаниями организации самостоятельных занятий физической культурой .

Коммуникативные УУД :

- проявлять культуру общения и взаимодействия ,
- владение умением аргументировать собственную точку зрения ,
- владение умением вести диалог ,

- инициативное сотрудничество ,
- выявление способов разрешения конфликтов.

Регулятивные УУД :

- умение поставить учебную задачу ,
- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию ,
- планирование и контроль промежуточных целей и конечного результата ,
- оценка учащимися качества и уровня освоения пройденного материала.

Лёгкая атлетика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
1			Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с высокого старта.	текущий
2			Лёгкая атлетика	Равномерный бег до 3 км. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий
3			Лёгкая атлетика	Бег 30 м. СБУ. Спортивные игры.	Уметь пробежать 30м.	зачёт
4			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места. СБУ. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с места.	зачёт
5			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь выполнять упр. на развитие силовых качеств.	зачёт
6			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	зачёт
7			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. СБУ. Челночный бег 3x10 м. Спортивные игры.	Уметь выполнить бег 3x10 м.	зачёт
8			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча. Бег 60 м . Спортивные игры.	Уметь метать мяч, пробежать 60 м .	зачёт
9			Лёгкая	Равномерный бег. Метание мяча. Спортивные	Уметь метать мяч.	зачёт

			атлетика	игры.		
10			Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000 м.	зачёт

Баскетбол (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
11			Баскетбол	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите, игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
12			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите, игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
13			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча	Уметь выполнять ведение	текущий

				в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	мяча, передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
14			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
15			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
16			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
17			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол	текущий

				Учебная игра.	по упрощённым правилам.	
18			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
19			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
20			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий

Гимнастика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
21			Гимнастика	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой , обручем. Упражнения на перекладине.	Знать Т.Б. Уметь выполнять Упр со скакалкой , на перекладине.	зачёт
22			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки),стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
23			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки),стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
24			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки),стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
25			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки),стойка на голове и	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий

				руках(юноши), стойка на лопатках).		
26			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки),стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	зачёт
27			Гимнастика	Опорный прыжок.(Козёл в ширину) Ноги врозь(девушки).Согнув ноги (юноши).	Уметь выполнять Опорный прыжок	текущий
28			Гимнастика	Опорный прыжок.(Козёл в ширину) Ноги врозь(девушки).Согнув ноги (юноши).	Уметь выполнять Опорный прыжок	зачёт
29			Гимнастика	Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на разновысоких брусьях(девушки).	Уметь выполнять Упр на брусьях.	текущий
30			Гимнастика	Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на разновысоких брусьях(девушки).	Уметь выполнять Упр на брусьях.	зачёт

Лыжная подготовка (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
31			Лыжная подготовка	Техника безопасности. Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км.	Знать Т.Б. Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
32			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный безшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
33			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный безшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт
34			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный двушажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
35			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный двушажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт
36			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Подъём на склон «лесенкой» , «ёлочкой». Спуск со склона , торможение плугом.	Уметь выполнять лыжные ходы , спуск-подъём.	текущий

37			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 2км. Подъём на склон «лесенкой» , «ёлочкой». Спуск со склона , торможение плугом.	Уметь выполнять лыжные ходы , спуск-подъём.	зачёт
38			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
39			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
40			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт

Волейбол (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
41			Волейбол	Техника безопасности.Стойка игрока , перемещения.Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
42			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
43			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт
44			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование.	Уметь выполнять технические действия , играть в	текущий

				Учебная игра волейбол.	волейбол по упрощённым правилам.	
45			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт
46			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
47			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
48			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт

49			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
50			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт

Баскетбол (8 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
51			Баскетбол	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
52			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
53			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
54			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски.	зачёт

				в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
55			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
56			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
57			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
58			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий

--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
59			Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с высокого старта.	текущий
60			Лёгкая атлетика	Равномерный бег до 3 км. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий
61			Лёгкая атлетика	Бег 30 м. СБУ. Спортивные игры.	Уметь пробежать 30м.	зачёт
62			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места. СБУ. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с места.	зачёт
63			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь выполнять упр. на развитие силовых качеств.	зачёт
64			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	зачёт
65			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. СБУ. Челночный бег 3х10	Уметь выполнить	зачёт

			атлетика	м.Спортивные игры.	бег 3х10 м.	
65			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча. Бег 60 м .Спортивные игры.	Уметь метать мяч, пробегать 60 м .	зачёт
67			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча.Спортивные игры.	Уметь метать мяч.	зачёт
68			Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000 м.	зачёт

Универсальные учебные действия (лёгкая атлетика)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - высокого старта , бега на короткие и длинные дистанции ,прыжков в длину, метания мяча ,выполнения специальных беговых	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения легкоатлетических упражнений и спортивных игр.	Ставят перед собой задачу совершенствования своей физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение легкоатлетических упражнений для общего физического развития . Повысить уровень физической подготовки.

<p>упражнений. Получат знания о влиянии легкоатлетических упражнений на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств</p>			
--	--	--	--

Универсальные учебные действия (баскетбол)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - ведения мяча , передач мяча , броска в кольцо .Знания правил игры баскетбол . Получат знания о влиянии игры баскетбол на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств.</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в группах и учебной игры баскетбол.</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение игры баскетбол для общего физического развития . Научиться играть в баскетбол. Повысить уровень физической подготовки.</p>

Универсальные учебные действия (волейбол)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - передач мяча , нижней прямой подачи , приёма подачи ,нападающего удара , блокирования .Знания правил игры волейбол .</p> <p>Получат знания о влиянии игры волейбол на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств.</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в парах и учебной игры волейбол.</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение игры волейбол для общего физического развития .</p> <p>Научиться играть в волейбол.</p> <p>Повысить уровень физической подготовки.</p>

Универсальные учебные действия (лыжная подготовка)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - классических и коньковых лыжных ходов ,спусков и подъёмов .</p> <p>Получат знания о влиянии лыжной подготовки на развитие выносливости ,координации,</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений и прохождения дистанции .</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение лыжной подготовки для общего физического развития .</p> <p>Научиться технике лыжных ходов .</p> <p>Повысить уровень физической подготовки.</p>

скоростных и силовых качеств.			
-------------------------------	--	--	--

Универсальные учебные действия (гимнастика)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - выполнения акробатических упражнений , опорных прыжков , упражнений на перекладине и брусьях . Получат знания о влиянии гимнастики на развитие выносливости , координации, скоростных и силовых качеств.	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в группах .	Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение гимнастики для общего физического развития . Научиться технике гимнастических упражнений Повысить уровень физической подготовки.