

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п.Гирсово
Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ
п. Гирсово

_____/_____
приказ № 53
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа по
физической культуре (предметная область физическая куль-
тура и основы безопасности жизнедеятельности)**

**9 класс
на 2023 – 2024 учебный год**

Разработчик программы:
Д.Е.Пестриков, учитель физической
культуры первой квалификационной
категории

п.Гирсово 2023

Введение.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе образовательной программы основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы п.Гирсово Юрьянского района Кировской области, на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.к учебнику Физическая культура 8-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха ,М. :Просвещение, 2016г, включенному в Федеральный перечень учебников.

В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета отводится 68 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

1.1. Личностные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО личностные результаты освоения ООО должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. Метапредметные результаты

Согласно требованиям ФГОС ООО метапредметные результаты освоения ООО должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

ми;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающимся 9 класса соответствуют следующие метапредметные УУД:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<ol style="list-style-type: none">1. Умение самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности.2. Самоконтроль в организации учебной и внеучебной деятельности.3. Формирование навыков прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.4. Принятие ответственности за свой выбор организации своей учебной деятельности	<ol style="list-style-type: none">1. Умение строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).2. Умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические цепи рассуждений, доказательств.3. Выдвижение гипотез, их обоснование через поиск решения путем проведения исследования с поэтапным контролем и коррекцией результатов работы.4. Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.5. Владение основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения	<ol style="list-style-type: none">1. Разрешать конфликты через выявление, идентификацию проблемы, поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принятие и реализовывать решение.2. Управлять поведением партнера через контроль, коррекцию, оценку действий, убеждение.3. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие с людьми разных возрастных категорий.4. Переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее через анализ условий.5. Стремиться устанавливать доверительные отношения взаимопонимания, способность к эмпатии.6. Речевое отображение (описание, объяснение) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки (планирование, контроль, оценка) предметно - практической или иной деятельности как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи (внутреннего говорения), служащей этапом интериоризации

1.3. Предметные результаты

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета

№	раздел	Основное содержание
1. Знания о физической культуре		
		История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке</p> <p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Виспрогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p>

		<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). <i>Акробатические упражнения.</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i> Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. <i>Упражнение на брусьях.</i> Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения направленные для развития выносливости, быстроты, координационных способностей. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2- 3кг.). Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>

3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общефизическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.9	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>
3.11	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе</p>
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

	ГТО	
--	-----	--

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	8+2+6
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	20
3.4	Волейбол	8
3.5	Баскетбол	8
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	2
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Итого 68

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1** к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- 2** к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- 3** опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 9 класса

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок;

Повт. – урок повторения.

	да-та	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1/1		Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках физической культу-	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлети-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

		ры.		занятия легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств.	легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции.	кой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью.
2/2		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование). Учебная игра в футбол.	Контр.	История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой в мини- футбол и комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки, технических действий в выполнении старта, бег 60м. Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3/3		Техника высокого старта. Развитие скоро-	Контр.	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускоре-	Овладение основами технических действий при выполнении бе-	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Вла-	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.

		<p>стной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Спортивные Игры. Учебная игра в футбол.</p>		<p>нием 3x50 м. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>говых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>дение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО</p>	<p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p>
4/4		<p>Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м.</p> <p>Учебная игра в футбол, волейбол.</p>	Нов.	<p>Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-18 бросковых шагов).</p> <p>Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол</p>	<p>Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умениями выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол</p>	<p>Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега.</p> <p>Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол</p>
5\5		<p>Тестирование бега на 2000м и 3000м.</p> <p>Спортивные игры: мини-футбол, волейбол</p>	К	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций. разучивание разминки на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплекс-</p>	<p>Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных</p>	<p>Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при выполнении упражне-</p>

				ное развитие психомоторных способностей.	Овладение техникой выполнения приёмов игры в волейбол и футбол.	игр	ний, спортивных игр.
6/6		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
7/7		Броски малого мяча на точность. Развитие выносливости	Нов	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска мяча в цель., повторение бросков в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение игрового задания с метанием малого мяча. Развитие выносливости бег равномерном темпе до 15 мин.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их.	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять метания из различных положений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
8\8	8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники веде-	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приемами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетент-

				ние мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		прыжка в длину и спортивных игр	ности во время игры
9\9		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	1 Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
10/1		Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе.

				сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий.	использовать их в учебно-игровой ситуации.		
11/2		Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Прием мяча снизу Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Освоение тактики игры.	Закр.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите.	Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении. Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре.	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостатки физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности.
12/3		Правила соревнований в во-	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка,	Овладение системой знаний по правилам	Умение определять и исправлять ошибки в	Формирование готовности и способности обу-

		лейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств		игрок «Либеро». Разминка с волейбольными мячом в парах. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах. а. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	соревнований в волейболе. Выполнение разминки с волейбольными мячами. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол.	процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	чающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
13\4		Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
15\5		Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи. Технические действия. Учебная	Нов.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

		игра. Развитие физических качеств		приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий (индивидуальный и групповой). Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	маячь от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
16\6		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
17\7		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападаю-	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение прово-	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной

		жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.		щий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	дить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол
18\8		Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинации из освоенных элементов техники (оценить). Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе. Способность осуществлять судейство игры в волейбол	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

19\1	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.</p>	Нов.	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках.</p> <p>Висы и упоры (м) -подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	<p>Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой.</p> <p>Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.</p> <p>Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах.</p> <p>Применение упражнений на расслабление.</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений, применять упражнений на расслабление</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>
20\2	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические</p>	Контр.	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(90см) – мальчики и девочки.</p> <p>Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост»,</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.</p> <p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой разви-</p>	<p>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических уп-</p>	<p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать по-</p>

		упражнения		стойка на лопатках. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	тия координационных способностей	ражнений, упражнений на брусьях и перекладине	мощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
21\3		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

				Выполнение упражнений на расслабление.			
22\4		Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
23\5		Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры	Контр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках;	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач;	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.

		оценить		кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (оценить). Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (оценить). Выполнение упражнений на расслабление.	технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24\6		Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике.ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступ-

				<p>прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату.</p>			кам.
25\7		Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату.	Пр.	<p>Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием.</p> <p>Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты-стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади,</p>	<p>Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях.</p> <p>Выполнение различных прыжковых упражнений</p>		<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>

				<p>сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату.</p>			
26\8		<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях.</p>	Пр.	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Контроль за индивидуальным физическим развитием.</p> <p>Повторение техники упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м):</p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату.</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.</p> <p>Овладение комплексами адаптивной физической культуры.</p> <p>Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях.</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>

27\9	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить).	Контр.	<p>ОРУ с гантелями. Контроль за индивидуальным физическим развитием.</p> <p>Оценить технику упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.</p> <p>Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях, овладение упражнениями на расслабление.</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>
28\10	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Закр.	<p>Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.</p> <p>Упражнения функциональной подготовки:</p> <p>1) бег с набивным мячом 36м;</p> <p>2) из положения присед – тол-</p>	<p>Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.</p> <p>Умение применять различные оздоровительные направления</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Повышение уровня личной физической подготовленности.</p>

				<p>кание набивного мяча –10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз</p>	<p>для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>		
29\11		<p>ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки. Элементы единоборства.</p>	<p>Закр. Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладе-</p>	<p>Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности</p>	

				нию приемами страховки.			
30\12		ОРУ в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
31\13		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине.	Компл.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)- оценить. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаю-

				и подъема силой на перекладине.		сверстниками в процессе развития физических качеств	щихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
32\14	14	ОРУ в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	Компл.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности. Техника выполнения подъема разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма. Умение выполнять технические элементы на перекладине.	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.
33\1		Прикладная физическая подготовка.	нов.	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.	Овладение основами прикладной физической подготовки.	Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
34\1		Лыжная подготовка. Техника безо-	Лыжные гонки	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий,	Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнова-	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту.	Формирование нравственных чувств и нравственного пове-

		<p>пасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям</p>	Нов.	<p>способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км. Развитие выносливости.</p>	<p>ниям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов.</p>	<p>Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.</p>	<p>дения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению.</p>
35\2		<p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции.</p>	Нов.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики – 3х60 м, девочки – 2х60 м. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.</p>	<p>Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Формирование осознанного и ответственного отношения к учению.</p>
36\3		<p>Техника попеременного 2-шажного хо-</p>	Пр.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники од-</p>	<p>Овладение технических действий в выполнении лыжных</p>	<p>Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению.</p>

		да. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		новременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости.	ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
37\4		Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Техника конькового хода. Дистанция 3-5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
38\5		Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и	Пр.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х300 и 2х500м; девочки – 2х300 и 2х400м. Развитие быстроты и выносли-	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физиче-	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе

		подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		восте прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 5 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	скую нагрузку	по пересечённой местности	мотивации к обучению и познанию;
39\6		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть	ОС+К	Техника попеременного двухшажного хода, одновременно одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 2х500м; девочки – 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия).	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению
40\7		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: Мальчики 3км.; Девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени

41\8		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки – 3км. Равномерное прохождение дистанции – 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	по лыжным гонкам Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
42\9		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м. Техника прохождения контруклона.	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного отношения друг к другу во время прохождения.
43\10		Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных хо-	Формирование ответственного отношения к учению.

		применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть.		среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	дов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
44\11		Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
45\12		Равномерное прохождение дистанции. Оценить технику конькового хода. Горная часть Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-1000 м.	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лы-	Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия

					части	жах по пересечённой местности	
46\13		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
47\14		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
48\15		Равномерное передвижение на лыжах дис-	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой	Умение определять ошибки в технике выполнения.	Формирование ответственного отношения к учению.

		танции. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Горная часть.		(д). Оценить технику классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
49\16		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 5км; девочки – 3 км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
50\17		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением	Закр.	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на орга-	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в сорев-

		препятствий.			низм посредством физических нагрузок.	игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	новательной и игровой деятельности;
51\18		Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
52\19		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;

53\20		<p>Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p>	Закр.	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 3000-2000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p>	<p>Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.</p>	<p>Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки</p>	<p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;</p>
54\1		<p>Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности</p>	Л/А Нов.	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп». Развитие скоростных способностей. Развитие пры-</p>	<p>Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества</p>	<p>Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;</p>

				гучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль			
54\2		Оценить технику прыжка в высоту и на результат. Развитие физических качеств	Контр	Бег в медленном темпе до 6-8 мин, с ускорением 10-12 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп» с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
55\1		Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Баскетбол Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Бросок мяча по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: пози-	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры.	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол.	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.

				<p>ционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол.</p>			
56\2		<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра</p>	Нов.	<p>Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>
57\3	3	<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра</p>	Пр.	<p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодей-</p>	<p>Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры</p>

				действиях 4:4. Учебная игра в баскетбол.			
58\4		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. . Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
59\5		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	Овладение техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
60\6		Технические упражнения с мячом. Техника	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регу-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаю-

		штрафного броска оценить. Правила соревнований, терминология и жесты		мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	лировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	щихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
61\7		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» за-слон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
62\8		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаи-	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила со-	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражне-	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических

		личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить.		модействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» за-слон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	ревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	ний с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	и моральных норм поведения
63\1		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью60м. Метание мяча. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
64\2		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие вы-	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительно-

		носливости				при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	го и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
65\3		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег 2000-3000м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футбола и волейболе	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе.. Уметь выполнять круговую эстафету
66\4		Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол. Национальная игра «Лапта»	Пр. Л/А	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м. Учебная игра в мини-футбол.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
67\5		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, во-	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируе-	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознан-

		Бег 2000м. Метание мяча		лейбол	приемами в футболе и волейболе	мыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	ное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
68\6		Развитие выносливости. Эстафетный бег. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию. Развитие выносливости Учебная игра в мини-футбол.	Контр.	Развитие выносливости. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 60м. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. Учебная игра в мини-футбол	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей

Учебно-методическое обеспечение реализации учебной программы

УМК учителя:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г
- 2.Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- 3.В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.

УМК обучающегося:

Физическая культура 8-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха, М. :Просвещение, 2016г,

