

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,  
НАЦИОНАЛЬНОГО ГЕРОЯ ИТАЛИИ  
ПОЛЕТАЕВА ФЕДОРА АНДРИАНОВИЧА**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «Школа-интернат»  
Протокол № 1 от « 25 » августа 2020 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Школа-интернат»  
Н.В. Чернова  
Приказ № 46 от « 28 » августа 2020 г



## **Рабочая программа**

Наименование учебного предмета **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: 9

Срок реализации программы: 2020-2021 уч. год.

Рабочую программу составила: Борщева Л.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной общеобразовательной программе МБОУ «Школа-интернат»;
- ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089); Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Государственной программы доктора педагогических наук В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; планируемых результатов начального (основного) общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня: (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре: (группы общефизической подготовки, спортивные секции. физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте». №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью** физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: развитие двигательной активности обучающихся; укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств; повышение функциональных возможностей основных систем организма. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных

особенностей и способностей. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы 2020-2021 учебный год

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 2 часа в неделю (всего 70 ч): В учебном плане на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Учебные темы, попадающие на праздничные дни планируются изучать за счёт объединения тем.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладная ориентированная подготовка. Прикладные ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06 2015 № 609

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Универсальные результаты

Выпускники научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

#### **Личностные результаты**

**Выпускники научатся:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха .
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре.
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.

Воспитанники получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок.
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Выпускники научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

**Выпускники получают возможность научиться:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью.
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Предметные результаты:**

### **Выпускники научатся:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

### **Выпускники получают возможность научиться:**

использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

- Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **9класс**

#### **1. Знания о физической культуре ( в процессе урока)**

1.1 Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

1.2 Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

1.3 Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

1.4 Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

1.5 Психические процессы в обучении двигательным действиям

1.6 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями,

1.7 Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

1.8 Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта

#### **Выпускники**

#### **научатся:**

- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
- раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
- осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
- раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила её освоения в самостоятельных занятиях.
- обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок

**Выпускники получают возможность научиться:**

- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
- раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
- осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
- раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила её освоения в самостоятельных занятиях.
- обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

### **2. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)**

- 2.1 Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперед и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперед с трёх шагов разбега
- 2.4 Кувырок назад в упор, стойка ноги врозь
- 2.5 Стойка на лопатках, на голове и руках. Мост из положения стоя, поворот в упор на одном колене.
- 2.6 Акробатические комбинации из 4-5 элементов
- 2.7 Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя.
- 2.8 Тестирование подъема туловища из положения лёжа
- 2.9 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

#### **Выпускники научатся:**

- выполнять кувырок вперед и несколько кувырков вперед слитно,
- выполнять кувырок назад и вперед слитно,
- выполнять кувырки вперед с разбега
- выполнять кувырки назад в упор, стоя ноги врозь,
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев, стойка на голове и руках.
- выполнять мост из положения лёжа и стоя, поворот в упор на одном колене

#### **Выпускники получат возможность научиться :**

- правилам тестирования наклона вперед из положения, сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических



упражнений

### **3.Лёгкая атлетика(24ч)**

- 3.1 Бег 30 метров с высокого старта
- 3.2 Низкий старт и стартовый разгон
- 3.3 Бег 60 метров с низкого старта
- 3.4 Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метро
- 3.8 Техника прыжка в длину с места.
- 3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- 3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
- 3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7- 9 шагов разбега
- 3.13 Специальные беговые упражнения.
- 3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- 3.15 Метание малого мяча (140 г) с места
- 3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- 3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- 3.21 Тестирование челночного бега 3\*10 метров
- 3.22 Тестирование прыжка в длину с места
- 3.23 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.24 Тестирование метания малого мяча в цель
- 3.25 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.26 Тестирование бега 1000 метров, 1500м.
- 3.2 Бег по полосе препятствий

#### **Выпускники научатся:**

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции ( 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

#### **Выпускники получат возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

#### **4. Лыжные гонки (12)**

- 4.1 Попеременный двухшажный ход на лыжах
- 4.2 Одновременный одношажный ход на лыжах
- 4.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- 4.4 Одновременный бесшажный ход
- 4.5 Коньковый ход
  - 4.5.1 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- 4.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- 4.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- 4.8 Подъём на склон ёлочкой, полуёлочкой и «лесенкой»
- 4.9 Подъём на склон скользящим шагом
- 4.10 Спуски в основной стойке с пологого склона, высокой (для торможения)
- 4.11 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- 4.12 Торможение «плугом» со склонов различной крутизны
- 4.13 Торможение «упором» с пологого склона
- 4.14 Поворот «упором», «плугом».
- 4.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
- 4.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе
- 4.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км, 3 км.

#### **Выпускники научатся:**

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом (скоростной вариант), одновременным бесшажным ходом, коньковым ходом.
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот «упором», «плугом» при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой, «лесенкой», «скользящим шагом»
- спускаться со склона в основной, высокой и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона «плугом» и «упором»
- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

#### **Выпускники получают возможность научиться:**

- описывать технику лыжных попеременных, одновременных ходов, конькового

- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости).
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

## **5. Спортивные игры**

### **Баскетбол (12ч)**

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание, перехват мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

### **Выпускники научатся:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча при встречном движении
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- совершать бросок мяча одной рукой от головы

- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- совершать бросок мяча после ведения
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

### **Выпускники получают возможность научиться:**

- играть по правилам баскетбола
  - описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
  - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
  - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
  - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
  - описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
  - описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
  - описывать технику выполнения броска мяча после ведения
  - описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения
- 
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
  - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов
  - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
  - моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровой ситуации
  - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
  - управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
  - определять степень утомления организма во время игровой деятельности
  - использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости)

### **56. Волейбол (12ч)**

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача

- 5.26 Планирующая подача
- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Отбивание мяча кулаком через сетку
- 5.30 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

**Выпускники научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад
- выполнять отбивание мяча кулаком через сетку

**Выпускники получат возможность научиться:**

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении отбивании мяча кулаком через сетку.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники , игровых действий и приемов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и , осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе

- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

### Система оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность воспитанника, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1 Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2 Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

## **Подготовительная медицинская группа**

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса подготовительной группы должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Выпускник научится:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа (5 -9 класс);
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.
- писать рефераты, на темы, данные в программном материале.
- составлять презентации по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий, внутри школьных соревнований.

Выпускник получит возможность научиться:

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств, в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения: сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения: сидя на полу.

Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе, выполняют рабочую программу вместе с классом в облегченном варианте (по мере своих физических возможностей), не сдают контрольные и спортивные нормативы.

### **Оценивание и итоговая аттестация воспитанников специальной медицинской группы**

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть зафиксированы учителем и сообщены воспитаннику и его родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Воспитанник специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении следующим образом: по разделу «Основы теоретических знаний» – в виде устного опроса или написания реферата. По разделу «Практические навыки и умения» – в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса СМГ должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Выпускник научится:

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
  - отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
  - оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
  - выполнять акробатическую комбинацию;
  - выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
  - выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
  - устно отвечать по теме, данной в программном материале;
  - составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий;
  - писать рефераты, на темы, данные в программном материале;



- составлять презентации и проекты по предмету «Физическая культура».

Выпускник получит возможность научиться:

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств, в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения: сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения: сидя на полу.

### **9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	210	185	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30

<b>9</b>	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>					
<b>9</b>	<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Для 9-х классов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов ( уроков)
1	Базовая часть	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Баскетбол	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Волейбол	12
1.7	Всего часов	70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 9х классов.

№ к/ч асов	Наименование раздела, тема урока. Цели.	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся	УУД		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1  (3).	<b>Легкая атлетика- 10 ч.</b> Провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; развить скоростные качества.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Построение. Организационные команды. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Равняйся! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш! Бегом марш! Равномерный бег-2мин; дыхательные упражнения; беговая разминка. Беговые эстафеты (пять беговых эстафет). Построение, подведение итогов урока и эстафет. Упражнения на гибкость (выпады и шпагаты продольные и прямые) – 30-60с.	- Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях; предъявляемых на уроках физической культуры; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - определять общие цели и пути их достижения; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, проявление культуры общения и взаимодействия на занятиях.



2. (У).	Разучить беговую разминку; повторить технику низкого старта и финиширования на короткие дистанции; провести тестирование 30м. с низкого старта. Провести тренировку в подтягивании, спортивную игру в футбол.	Беговая разминка; техника низкого старта и финиширования на короткие дистанции; тестирование 30м. с низкого старта; тренировка в подтягивании; спортивная игра в футбол.	Построение. Организационные команды Разминка: равномерный бег - 2мин., дыхательные упражнения, беговая разминка, восстановление дыхания. Техника низкого старта, выполнение команд. На старт! Внимание! Марш! Бег 40м. ( Напомнить о технике низкого старта, показ.) Выполнение (2 раза.) Тестирование бега на 30 м. Проведение тренировки по подтягиванию и спортивной игры в футбол	-Иметь углубленные представления о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения низкого старта; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в футбол.	- Определять способы действия в рамках предложенных условий и требований; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - устанавливать причинно – следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.	- Формирование коммуникативной компетентности и в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению.
3 (У)	Разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м; провести футбольное игровое упражнение	Разминка в движении; тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м; футбольное игровое упражнение	Построение. Организационные команды Разминка: равномерный бег - 2мин., дыхательные упражнения, новая беговая разминка в движении. ( В рамках ГТО) : тестирование бега на 60 м. с низкого старта (сравнительная характеристика результатов, полученных каждым учеником, оценивание); тестирование челночного бега 3 x 10 м. (сравнительная характеристика результатов, полученных каждым	-Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и футбольного игрового упражнения.	- С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации - контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; - описывать технику беговых и игровых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

			учеником, оценивание). Футбольное игровое упражнение ( упражнение в парах : выполнять точно пассы друг другу. Построение, подведение итогов.			взрослыми.
4 (У)	Повторить разминку в движении; совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции; провести тестирование в прыжках в длину с места. разучить игровое упражнение с метанием мяча.	Разминка в движении; техника метания мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов разбега, техника бега на средние дистанции; игровое упражнение с метанием мяча	Построение. Организационные команды Разминка: равномерный бег - 2мин., дыхательные упражнения, разминка в движении и на месте, специальные метательные упражнения. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (повторение техники безопасности ) Бег на средние дистанции 500-600м, дыхательные упражнения. тестирование в прыжках в длину с места. Игровое упражнение с метанием мяча, метров. Построение, подведение итогов урока и игрового упражнения.	-Иметь углубленные представления о технике бега на средние дистанции; представления о технике метания мяча на дальность с разбега; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и игрового упражнения с метанием мяча.	- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - 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	- Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями.

<p>5. (У)</p>	<p>Повторить разминку в движении; провести тестирование метания мяча на дальность с разбега. совершенствовать технику бега на средние дистанции</p>	<p>Разминка в движении; тестирование метания мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов разбега;</p>	<p>Построение. Организационные команды Разминка: равномерный бег - 2мин., дыхательные упражнения, разминка в движении и на месте, специальные метательные упражнения. ( В рамках ГТО) повторение техники метания мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов разбега ( 1-2 раза каждый). Проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега. После тестирования: сравнительная характеристика результатов каждого ученика, оценивание. Бег на средние дистанции 3x200м. (2раза). Построение, подведение итогов.</p>	<p>- Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и бега на средние дистанции</p>	<p>- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>	<p>- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
-------------------	---	---	--	--	--	---

6. (У)	Повторить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2000м и 1500м; в целях подготовки (в рамках ГТО) провести тренировку в подтягивании, футбольная подвижная игра.	Разминка на гибкость; Совершенство вание техники равномерного бега; забег на 2000 и 1500м; футбольные подвижные игры.	Построение. Организационные команды Разминка: равномерный бег -3 мин, дыхательные упражнения, разминка в движении . Бег на2000м- (м.) и 1500м.-(д)., (общий старт, после бега восстановление дыхания. В целях подготовки (в рамках ГТО)- тренировка в подтягивании, Футбольная игра: «Квадрат четыре-два». , Построение, подведение итогов урока и игр.	- Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и футбольных подвижных игр.	- Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов	- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию
7 (У)	Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 1500м, провести футбольные подвижные игры.	Разминка на гибкость; тестирование бега на 2000 и 1500м; футбольные подвижные игры.	Построение. Организационные команды Разминка: равномерный бег -1мин., дыхательные упражнения, новая разминка на гибкость. Тестирование бега на2000 м - (м.) и 1500м.-(д)., (общий старт, после бега восстановление дыхания. Футбольные игры: «Квадрат четыре-два». «Одиннадцатиметровые». Построение, подведение итогов урока и игр.	- Владеть навыком наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости и координации движений; организовывать здоровьесберегающую	- Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и	- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим,



				ю жизнедеятельность с помощью разминки на гибкость и футбольных подвижных игр.	учета интересов	готовности и способности к саморазвитию и самообразованию
8 (У)	Разучить разминку с набивными мячами; преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий; повторить технику преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом; провести тестирование по подтягиванию (в рамках ГТО).	Разминка с набивными мячами; легкоатлетическая полоса препятствий; техника преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом.	Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег -4мин., дыхательные упражнения, новая разминка с набивными мячами. Преодоление препятствия наступанием (рассказать о технике выполнения), выполнение – 2раза. Преодоление препятствий прыжковым бегом (рассказать о технике преодоления) выполнение-2раза. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий ( 5 препятствий). Тестирование по подтягиванию (в рамках ГТО) (м). и (д) из виса лежа. (оценивание). Построение, подведение итогов урока, полосы препятствия и подтягивания.	-Иметь углубленные представления о технике преодоления легкоатлетической полосы препятствий; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, легкоатлетической полосы препятствий, силовой подготовки.	- Соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	- Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями.

9. (У)	Повторить разминку с набивными мячами; преодолеть легкоатлетическую полосу препятствий; совершенствовать технику преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом.	Разминка с набивными мячами; легкоатлетическая полоса препятствий; техника преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом.	Построение. Организационные команды Разминка разминочный бег -4мин., дыхательные упражнения, разминка с набивными мячами: Преодоление препятствия наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом Прохождение легкоатлетической полосы препятствий (5 препятствий). Построение, подведение итогов урока и полосы препятствия (оценивание).	- Иметь углубленные представления о технике преодоления препятствия прыжковым бегом и преодоления препятствия наступанием; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, легкоатлетической полосы препятствий, силовой подготовки.	- Соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	- Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями.
10 (У)	Провести разминку в движении; Провести контроль за двигательной подготовленностью у задолжников. Спортивная игра «Лапта»	Выполнение контрольных тестов, упражнений. Спортивная игра «Лапта»	Построение. Организационные команды Разминка разминочный бег -4мин., дыхательные упражнения, разминка в движении. КДП у задолжников(30м, 60м, 2000м,1500, метание мяча, прыжки в длину с места). Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов.	- Иметь углубленные представления о технике тестовых упражнений; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Лапта»	- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	- Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями.

11/1 (3)	<p><b>Баскетбол -8 ч.</b> Т/б на уроках спортивных игр б/б. Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>Беговая разминка, техника передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину.</p>	<p>Построение. Организационные команды Разминка разминочный бег -5мин., дыхательные упражнения 30-40с, новая беговая разминка. Повороты: а) ведение мяча лицом, спиной вперед, по сигналу быстро повернуться (30-40с), по сигналу выполнить ускорение 5-6 шагов, остановиться прыжком, поворот (1мин). Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча,(два упражнения по заданию учителя)- по30с.каждое ( 3-4 раза.) Т/б на уроках спортивных игр б/б. Спортивная игра «Баскетбол».</p>	<p>Иметь углубленное представления о технике передвижений, поворотов, бросков мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Баскетбол».</p>	<p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<p>- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, ,</p>
12/2	<p>Повторить беговую разминку; технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; передачи и ловля мяча в парах. провести спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>Беговая разминка. Передача и ловля мяча. Броски мяча в б/корзину</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; беговая разминка, разученная на прошлом уроке. ОРУ с мячами. Передача и ловля мяча в парах. а) передача одной рукой от плеча; б) передача мяча при встречном движении; в) передача мяча двумя руками с отскоком от пола; г) передача мяча одной рукой снизу. Броски мяча в баскетбольную корзину: бросок мяча одной рукой в движении а)</p>	<p>Иметь первоначальные представления о разновидностях передач в парах; иметь углубленное представление о технике бросков мяча; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - определять способы действий в рамках предложенных условий и</p>	<p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр;</p>

			прямо 7-8м от корзины б) под углом с правой стороны; в) под углом с левой стороны. Спортивная игра в «Баскетбол».		требований;	
13/3	Разучить разминку с гантелями. Совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в б/корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».	Разминка с гантелями; техника различных передач мяча в парах; техника бросков мяча в б/корзину разными способами; спортивную игру Б\бол.	Построение. Организационные команды. Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с гантелями; Передача и ловля мяча в парах: а) передача мяча одной рукой от плеча-(30с), б) передача мяча при встречном движении – (30с), в) передача двумя руками с отскоком от пола – (30с), г) передача одной рукой сбоку (1мин). Броски мяча в баскетбольную корзину: Одной рукой от головы в прыжке, бросок мяча двумя руками от головы (объяснение техники, показ),- 2-3мин с близкого расстояния, затем с расстояния 4м. Спортивная игра «Баскетбол» Построение. Подведение итогов урока.	Иметь первоначальные представления о разновидностях передач в парах; иметь углубленное представление о технике бросков мяча в баскетбольную корзину; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гантелями, спортивной игры «Баскетбол»	- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр;
14/4	Повторить разминку с гантелями, технику штрафных бросков в баскетболе.	Разминка с малыми мячами; техника	Построение. Организационные команды. Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с	Иметь углубленное представление о технике штрафных бросков;	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной	Формирование ответственного отношения к учению,

	Провести подвижную игру «Тридцать три и спортивную игру «Баскетбол».	штрафных бросков; подвижная игра «Тридцать три», спортивная игра «Баскетбол».	гантелями.. Штрафной бросок: а) бросок двумя руками от груди; б) бросок одной рукой от плеча; в) двумя руками от головы. Подвижная игра «Тридцать три» (броски со штрафной линии)- 5мин. Спортивная игра «Баскетбол». Построение, подведение итогов урока.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гантелями, игры «Тридцать три» и спортивной игры «Баскетбол».	деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
15/5	Разучить разминку с малыми мячами. Совершенствовать технику штрафных бросков в баскетболе; Провести подвижную игру «Тридцать три»; спортивную игру «Баскетбол».	Разминка с малыми мячами, техника штрафных бросков в б/б; подвижная игра «Тридцать три»; спортивная игра «Баскетбол».	Построение. Организационные команды Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники штрафного броска с выполнением следующих правил: а) смотреть на цель до момента завершения броска; б) дать себе установку попасть на переднюю дужку сверху; в) перед броском сделать глубокий вдох, выдох и бросать мяч на задержке дыхания; г) выполнять штрафной бросок без прыжка. П/игра тридцать три. Спортивная игра «Баскетбол»	Иметь углубленные представление о технике выполнения штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами, игры «Тридцать три» и спортивной игры «Баскетбол».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

16/6	Разучить разминку с набивными мячами, технику игры в нападении и защите; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол».	Разминка с набивными мячами, техника контроля соперника на игровой площадке; техника вырывания и выбивания мяча; спортивную игру «Баскетбол».	Построение. Организационные команды Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с набивными мячами. Игровое упражнение 1x1: Вырывание мяча (техника выполнения) – 2-3 мин.; выбивание (техника выполнения)- 2-3мин. Действие в нападении и защите: игровое упражнение 3напад. х 2 защитников (объяснение о действиях 3 нападающих х 2 защитников), игра 3х2 Спортивная игра «Баскетбол»	Иметь первоначальные представления о технике игры в нападении и защите; иметь углубленные представления о технике вырывания и выбивания мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с н/мячами и спортивной игры «Баскетбол»	-- соотносить свои действия с планируемыми результатами. - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстникам - ,	Формирование ответственного отношения к учению, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями.
17/7	Повторить разминку с баскетбольными мячами; разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок».	Разминка с набивными мячами; техника перехвата мяча; учебная игра «Челнок».	Построение. Организационные команды. Разминочный бег – 5мин; дыхательные упражнения; ОРУ с набивными мячами. Перехват мяча во время передачи; (техника выполнения тройками, двое передают мяч, а один старается перехватить мяч); Перехват мяча во время ведения (упражнение выполняется тройками на одно кольцо, каждый ученик должен побывать защитником). Накрывание (техника выполнения в игровом	Иметь первоначальные представления о технике перехвата мяча: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и учебной игры «Челнок».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; -развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

			упражнении 1 x1). Учебное упражнение «Челнок» ( играют 3 команды: 2 команды защитники, 1 команда нападающие. Нападающие начинают с центра на одно кольцо, если попали, то нападают на второй щит, если нет, то они переходят в защиту. И т.д. Построение. Подведение итогов.		изменяющейся ситуацией	взрослыми.
18/8	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах; повторить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок».	Разминка с баскетбольными мячами в парах; техника перехвата мяча; учебная игра «Челнок».	Построение. Организационные команды. Разминочный бег – 5 мин; дыхательные упражнения; ОРУ с баскетбольными мячами. Перехват мяча во время передачи; (техника выполнения в игровом упражнении 3x3); Перехват мяча во время ведения (упражнение выполняется в тройках на одно кольцо, каждый ученик должен побывать защитником). Накрывание (техника выполнения в игровом упражнении 1x1). Учебное упражнение «Челнок» см. урок №7 Построение, подведение итогов урока.	Иметь углубленное представление о технике перехвата мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и учебной игры «Челнок».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	Формирование ответственного отношения к учению, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми, проявление культуры.
19/1	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч</b> Провести инструктаж по технике безопасности на	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой;	Построение. Организационные команды. Инструктаж. Строевые упражнения: ходьба в колонне и в шеренге:	-Иметь первоначальные представления о технике выполнения строевых упражнений; иметь	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. - определять способы	Формирование коммуникативной компетентности в общении и

	<p>занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах, технику выполнения строевых упражнений; повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; провести гимнастическую эстафету.</p>	<p>разминка на гимнастических матах; строевые упражнения; акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках, гимнастическая эстафета.</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 по 4 в движении. Равномерный разминочный бег -(3мин), дыхательные упражнения. Разминка на гимнастических матах: повторение группировки, перекаты на спине в группировке. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад; стойка на лопатках; мост; кувырок вперед; кувырок назад; кувырок вперед и назад; гимнастические эстафеты на матах (две эстафеты повторить 2-3 раза). Упражнение на расслабление, лежа на матах. Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, технике безопасности на занятиях гимнастикой; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастической эстафеты;</p>	<p>действий в рамках предложенных условий и требований; -определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, устанавливать причинно - следственные связи, строить логичные рассуждения и делать выводы.</p>	<p>сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
20/2	<p>Повторить разминку на гимнастических матах; технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; повторить технику выполнения акробатических элементов: стойка на лопатках, «мост», кувырков вперед и назад; повторить технику</p>	<p>разминка на гимнастических матах; техника выполнения кувырка вперед с разбега технику выполнения акробатическ</p>	<p>Построение. Организационные команды. Перестроение из колонны по одному в две и три колонн. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед с</p>	<p>- Иметь углубленные представления о технике выполнения длинного кувырка с разбега, технике выполнения строевых упражнений, технике выполнения акробатических элементов; организовывать</p>	<p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение оценивать правильность выполнения учебной</p>	<p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе</p>



	выполнения строевых упражнений. провести гимнастическую эстафету.	их элементов: стойка на лопатках, «мост», кувырков вперед и назад. Строевые упражнения.	разбега: Гимнастические эстафеты на матах: (2 эстафеты). Упражнение на расслабление на матах- (2раза). Построение, подведение итогов урока.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастической эстафеты;	задачи, собственные возможности ее решения.	занятий физической культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
21/3	Провести разминку на гимнастических матах; разучить технику выполнения стойки на голове и руках; повторить технику выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствовать технику выполнения акробатических элементов; повторить технику вращения обруча.	разминку на гимнастическ их матах; техника стойки на голове и руках, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега; акробатическ ие элементы техника вращения обруча.	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения. «Мост» и стойка на лопатках; длинный кувырок вперед с разбега; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках: Объяснение техники, выполнять упражнение за счет силы рук, без толчка ногами, девушки выполняют с маха (отталкиваясь ногами , страховка); Вращение обруча: (1-2мин). Построение, подведение итогов урока. Упражнение на координацию движений и расслабление.	Иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках; иметь углубленные представления о технике выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; иметь углубленные представления о технике выполнения длинного кувырка с разбега, технике выполнения акробатических элементов; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на г/матах и упражнений с обручем.	-Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, доброжелатель ного отношения к окружающим; проявления культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование

						установки на безопасный и здоровый образ жизни.
22/4	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и руках(м) и равновесие на одной; выпад вперед (д).	разминка с гимнастическим обручем; выполнение акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций.	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения. Разучивание: ОРУ с гимнастическим обручем: вращение обруча на туловище 1мин, прыжки с вращением обруча вперед (30 с) с отдыхом 20-25 с. Повторение и совершенствование техники: стойка на голове и руках, силой (м) и равновесие на одной, выпад вперед (д). Акробатические комбинации: (составить свои комбинации из 5разученных элементов.) Показ акробатических комбинаций. Построение, подведение итогов урока.	Иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, о технике выполнения акробатических элементов; технике стойке на голове и руках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическим обручем.	- Овладеть основами самоконтроля; самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - соотносить свои действия с планируемыми результатами.	- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории физическо культуры.

23/5	<p>Повторить разминку с гимнастическим обручем; совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках, силой, технику выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене, равновесие на одной, выпад вперед (д). совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций. Провести гимнастическую эстафету.</p>	<p>Разминка с гимнастическим обручем; техника выполнения стойки на голове и руках, техника выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; акробатическое комбинации.</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастическим обручем. Совершенствование техники выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене, и стойки на голове и руках, силой. Подготовка акробатических комбинаций. Показ акробатических комбинаций. Гимнастическая эстафета.</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, технике выполнения «моста» и поворота в упор на одном колене; технике выполнения акробатических комбинаций; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическим обручем.</p>	<p>- Овладеть основами самоконтроля; самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - соотносить свои действия с планируемыми результатами.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
24/6	<p>Разучить разминку с гимнастической палкой совершенствовать технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; Повторить и совершенствовать стойку на голове и руках технику выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене, и равновесие на одной, выпад вперед (д).</p>	<p>Разминка с гимнастической палкой. техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на голове и руках, техника выполнения упражнения «Мост» с поворотом в</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Совершенствование техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Повторение и совершенствование стойки на голове и руках; техники выполнения упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене (д).</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; стойки на голове и руках, техники упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой.</p>	<p>- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. - организовывать учебное сотрудничество и</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на безопасный и</p>

	Принять на оценку выполнение акробатической комбинации элементов из ранее пройденных.	упор, стоя на одном колене, и равновесие на одной; выпад вперед (д).	Акробатическая комбинация (составленная учениками) на оценку. Построение, подведение итогов урока.		совместную деятельность с учителем и сверстниками;	здоровый образ жизни.
25/7	Повторить разминку с гимнастической палкой. Оценить технику стойки на голове и руках, силой (м); «Мост» с поворотом в упор на одном колене, и равновесие на одной; выпад вперед (д). В целях подготовки к выполнению тестов в (рамках ГТО) Провести тренировку по подтягиванию	Разминка с гимнастической палкой. стойка на голове и руках, силой (м); «Мост» с поворотом в упор на одном колене, и равновесие на одной; выпад вперед (д). тренировка по подтягиванию	Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Разминка: равномерный разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Оценивание техники выполнения стойки на голове и руках (м.), «мост» с поворотом в упор на одном колене, и равновесие на одной, выпад вперед (д). (В рамках ГТО)- подтягивание в висячем положении – (м.) и из висячего положения лежа (д). Построение, подведение итогов урока.	Иметь углубленные представления о технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; стойки на голове и руках, техники упражнения «Мост» с поворотом в упор, стоя на одном колене; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой.	- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - устанавливать причинно - следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

26/8	<p>Повторить разминку с гимнастической палкой. Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висячем положении – м. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом – д. Разучить технику выполнения подъема переворотом махом и подъема силой. Тестирование (в рамках ГТО) в подтягивании (м) и (д). Провести гимнастические эстафеты.</p>	<p>Разминка с гимнастической палкой; повторение техники подъема переворотом, техника выполнения подъема переворотом махом и подъема силой. Тестирование в подтягивании. Эстафеты.</p>	<p>Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; равномерный разминочный бег (3 мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Повторение подъема переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении – м. Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом – д. Разучивание техники выполнения подъема переворотом махом и подъема силой. Тестирование в подтягивании (м) и (д) (в рамках ГТО). Эстафеты. Построение.</p>	<p>Иметь первоначальные представления о технике выполнения подъема переворотом махом и подъема силой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой.</p>	<p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и</p>
27/9	<p>Разучить новую разминку с гимнастической палкой; совершенствовать технику выполнения строевых упражнений; повторить и совершенствовать технику выполнения подъема переворотом</p>	<p>Новая разминка с гимнастической палкой; техника выполнения строевых упражнений; техника выполнения</p>	<p>Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Разминка: равномерный разминочный бег (3 мин), дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с гимнастической палкой. Повторение и совершенствование техники</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике выполнения подъема переворотом махом и подъема силой, технике выполнения строевых упражнений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с</p>	<p>- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. -- устанавливать причинно - следственные связи, строить логичные рассуждения и делать выводы.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,</p>

	махом и подъема силой (м). Провести гимнастические эстафеты.	подъема переворотом махом и подъема силой; гимнастические эстафеты.	выполнения подъема переворотом махом и подъема силой. Проведение гимнастических эстафет. Построение, подведение итогов.	гимнастической палкой.	- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	спортивную одежду; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
28/10	Повторить разминку с гимнастической палкой; технику выполнения танцевальных шагов польки (д), повторить подъем переворотом махом и подъем силой (3-4 раза подряд -юн.); Принять контрольные акробатические упражнения у задолжников). Провести гимнастические эстафеты.	Разминка с гимнастической палкой.	Построение. Организационные команды. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре; повторение техники подъема переворотом махом и подъема силой (3-4 раза подряд -юн.); выполнение танцевальных шагов польки (д) на узкой части скамейки. Принятие контрольных упражнений у задолжников; гимнастические эстафеты. Построение, подведение итогов урока.	Иметь первоначальные представления о технике выполнения шагов польки (д); иметь углубленные представления о технике подъема переворотом и подъема силой (юн.) организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой	- Овладеть способностью, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
29/1	<b><u>Баскетбол – 4 часа.</u></b> <b><u>Нападение и защита</u></b>	Разминка с баскетбольными мячами в	Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные	Иметь углубленные представление о технике нападения и защите;	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной	Формирование готовности и способности

	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол».	парах; техника нападения и защиты; спортивная игра «Баскетбол».	упражнения, перестроение для проведения новой разминки с баскетбольными мячами в парах. Тактика нападения и защиты в различных вариантах; а) 2х2; 3х3; 3х2 (нападение быстрым прорывом нужно реализовать численное преимущество). Спортивная игра «Баскетбол» Построение, подведение итогов.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры «Баскетбол»	деятельности; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение предупреждать конфликты.
30/2	Провести разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать и оценить (выборочно) технику в нападении и защите; провести спортивную игру в «Баскетбол»	Разминка с баскетбольными мячами в парах; техника нападения и защиты; спортивная игра «Баскетбол».	Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с баскетбольными мячами в парах. Тактика нападения и защиты в различных вариантах; а) 2х2; 3х3; 3х2 (нападение быстрым прорывом нужно реализовать численное преимущество-оценивание выборочно). Спортивная игра «Баскетбол». Построение, подведение итогов.	Иметь углубленные представление о технике нападения и защиты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры «Баскетбол»	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения;

						умение предупреждать конфликты.
31/3	Провести разминку с баскетбольными мячами; Совершенствовать технику штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол».	Разминка с баскетбольными мячами техника штрафных бросков; спортивная игра «Баскетбол».	Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с баскетбольным мячом. Штрафные броски (ученики повторяют ранее изученные варианты бросков); а) одной рукой от плеча с места, б) одной рукой в прыжке, в) одной рукой от плеча с прыжком. Спортивная игра в «Баскетбол» Построение, подведение итогов.	Иметь углубленные представления о технике штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами и спортивной игры «Баскетбол».	- Самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
32/4	<b>Контрольный урок по теме «Баскетбол»</b> Провести разминку с баскетбольными мячами; Выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	Разминка с баскетбольными мячами. контрольные баскетбольные упражнения; спортивная игра	Построение. Организационные команды Разминка: разминочный бег (5 мин.) дыхательные упражнения, перестроение для проведения разминки с баскетбольными мячами. Контрольные упражнения: а) ведение мяча и смена направления движения; б) броски	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами и спортивной игры «Баскетбол».	- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - оценивать правильность	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование нравственных



		«Баскетбол»;	мяча в баскетбольную корзину: броски: а) одной рукой от плеча с места, б) одной рукой от плеча с прыжком, в) одной рукой в прыжке, г) одной рукой от головы в прыжке (юноши), д) двумя руками от головы (девушки) Спортивная игра «Баскетбол». Построение, подведение итогов урока.		выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;	чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
33/1	<b>Лыжная подготовка - 12ч</b> Повторить инструкции по технике безопасности на уроках лыжной подготовки; проверить форму и лыжное снаряжение; повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода, технику выполнения одновременного двухшажного хода. Выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, форма и лыжное снаряжение, техника выполнения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов; игра «Догони впередиидущего».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игровое задание «Догони впередиидущего». Построение, подведение итогов.	Иметь представления о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ходамом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

34/2	Провести разминку на лыжах без палок; разучить технику передвижения попеременным четырехшажным ходом; совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; провести игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Разминка на лыжах без палок. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Свободное катание на лыжах. игровое задание «Догони впередиидущего».	Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах без лыжных палок Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход (техника выполнения 3-4мин) Попеременный четырехшажный ход (техника выполнения 4-5мин). Свободное катание на лыжах.Игровое задание «Догони впередиидущего» 4-6 мин. Построение, подведение итогов.	Иметь первоначальные представления о технике передвижения попеременным четырехшажным ходом; иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и игрового упражнения ,	- Самостоятельно определять цели своего обучения и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований- - соотносить свои действия с планируемыми результатами;	- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями;
------	---	--	--	---	---	--

35/3	<p>Повторить разминку на лыжах без лыжных палок; разучить технику перехода с попеременных ходов на одновременные; повторить технику одновременного бесшажного хода; технику выполнения одновременного одношажного хода, (скоростной вариант); провести подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>Разминка на лыжах без палок; техника перехода с попеременных ходов на одновременные; техника одновременного бесшажного хода; одновременный одношажный ход (скоростной вариант); подвижная игра на лыжах «Накаты».</p>	<p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах без лыжных палок. Попеременный четырехшажный ход – прохождение дистанции - 3 мин. Переход с попеременного на одновременный ход; техника выполнения перехода без шага; техника выполнения перехода через шаг. Одновременный бесшажный ход.- 4 мин Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). (Применяется на старте 30-40 м 6-7 заездов.) Подвижная игра «Накаты. Построение, подведение итогов.</p>	<p>- Иметь первоначальные представления о технике перехода с попеременных ходов на одновременные ходы; повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода, технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант); провести подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований и соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций</p>
------	--	--	---	--	--	---

36/4	<p>Провести разминку на лыжах без лыжных палок. Повторить технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода и его скоростного варианта; технику попеременного четырехшажного хода. Провести подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>Разминка на лыжах без лыжных палок; техника перехода с одного лыжного хода на другой, техника одновременно го одношажного хода и его скоростного варианта. подвижная игра на лыжах «Накаты».</p>	<p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах без лыжных палок. Попеременный четырехшажный ход – прохождение дистанции - 3мин. Переход с попеременного на одновременный ход; техника выполнения перехода без шага; техника выполнения перехода через шаг; Одновременный бесшажный ход.- 4 мин Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подвижная игра «Накаты». Построение, подведение итогов.</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой, технике передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом,(скоростной вариант; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».</p>	<p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение ,</p>
------	---	---	--	---	---	--

37/5	<p>Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; Совершенствовать технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой; технику выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); провести подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>Разминка на лыжах с лыжными палками. новые варианты перехода с попеременного хода на одновременный ход и обратно ( с неоконченным отталкиванием палкой); изученные варианты лыжных ходов; скоростной вариант одновременного одношажного хода; игра «Накаты»</p>	<p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Чередование лыжных ходов. Вариант перехода: техника перехода с неоконченным отталкиванием палкой (применяется при большой скорости). Подвижная игра «Накаты». Свободное катание. Построение, подведение итогов.</p>	<p>Иметь углубленные представления о технике перехода с одновременного лыжного хода на попеременный ход с прокатом и неоконченным отталкиванием палкой; иметь углубленные представления о технике передвижения с помощью различных лыжных ходов; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».</p>	<p>- 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; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решений</p>	<p>- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>
------	--	--	--	--	--	---

38/6	<p>Повторить разминку на лыжах с лыжными палками, технику передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5 км на лыжах.</p>	<p>Разминка на лыжах с лыжными палками; техника передвижения коньковым ходом, техника чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5 км на лыжах.</p>	<p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Коньковый ход на лыжах (лыжи на 10-15см короче обычных, а л/палки длиннее на 5-10см.). 2варианта конькового хода: а) с двусторонним отталкиванием лыжами назад – в сторону, на подъеме попеременно одной и другой палкой, на равнинах после каждого толчка ногой лыжник отталкивается одновременно двумя руками; и с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук, далее меняется толчковая нога. Чередование лыжных ходов: одновременный и попеременный лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км. Построение, подведение итогов.</p>	<p>-Иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; иметь углубленные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания на лыжах.</p>	<p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p>	<p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, Формирование ответственного отношения к учению,</p>
39/7	<p>Повести разминку на лыжах с лыжными палками. Повторить и закрепить технику передвижения на лыжах коньковым ходом; совершенствовать технику чередования лыжных ходов. Пройти дистанцию</p>	<p>Разминка на лыжах с лыжными палками; техника конькового хода, чередования лыжных ходов.</p>	<p>Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Коньковый ход на лыжах. Чередование лыжных ходов: одновременный и попеременный лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км. Построение, подведение итогов.</p>	<p>-Иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах коньковым ходом, технике перехода с одного лыжного хода на другой; организовывать</p>	<p>- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное</p>	<p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание</p>

	1,5 км. на лыжах.	Прохождение дистанции изученными ходами- 1,5 км.		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания на лыжах.	сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	умственных, физических и нагрузок и отдыха. ,
40/8	Провести разминку на лыжах; повторить технику выполнения подъемов на склон и спуска со склона; совершенствовать технику передвижения на лыжах коньковым ходом, технику торможения и поворот «плугом».	Разминка на лыжах с лыжными палками; техника подъемов на склон и спуска со склона; техника конькового хода; чередования лыжных ходов. техника торможения и поворот «плугом».	Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Повторение лыжных ходов: а) попеременный двухшажный ход; б) одновременный двухшажный ход; в) одновременный одношажный ход; г) одновременный бесшажный ход; д) попеременный четырехшажный ход; е) коньковый ход, (на выполнение каждого хода отводиться 30-40с на коньковый ход 1-2мин). Подъемы на склон и спуски со склона. Варианты стоек для спуска: основная, высокая, низкая стойки. Разучивание техники торможения и поворот «плугом». Построение, подведение итогов.	-Иметь углубленные представления о технике торможения и поворота «плугом»; иметь углубленные представления о технике подъемов на склон и спуска со склона, технике передвижения коньковым ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и катания со склона.	- Самостоятельно определять цели своего обучения; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Развитие 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.

41/9	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спуска со склона, технику передвижения на лыжах коньковым ходом; повторить технику торможения и поворот «плугом».	разминку на лыжах; техника подъемов на склон и техника подъемов на склон и спуска со склона, техника конькового хода; техника торможения «плугом».	Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Повторение лыжных ходов: а) попеременный двухшажный ход; б) одновременный двухшажный ход; в) одновременный одношажный ход; г) одновременный бесшажный ход; д) попеременный четырехшажный ход; е) коньковый ход, (на выполнение каждого хода отводиться 30-40с. коньковый ход 1-2мин). Подъемы на склон и спуски со склона. Варианты стоек для спуска: основная, высокая, низкая стойки. Повторение техники торможения и поворота «плугом» Для отработки техники торможения небольшая скорость. Построение, подведение итогов.	-Иметь углубленные представления о технике передвижения различными лыжными ходами, технике торможения и поворота «плугом»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания со склона.	- Самостоятельно определять цели своего обучения; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
42/10	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона; повторить технику выполнения торможения и поворота «упором». Провести подвижную игру «Затормози в квадрате»	Разминка на лыжах с лыжными палками, техника торможения подъемов на склон и спуска с поворотами со склона, подвижная	Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Спуски со склона: высокая, основная, низкая стойки. Техника выполнения торможения и поворота «упором». Подвижная игра «Затормози в квадрате». Построение, подведение итогов.	-Иметь углубленные представления о технике подъемов на склон и спуска со склона; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания со склона и подвижной игры	- Соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение владеть культурой



		игра «затормози в квадрате».		«Затормози в квадрате».	и требований;	общения и , во время игр.
43/1	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах	Разминка на лыжах; техника лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5км на лыжах;	Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Лыжные ходы: 1круг- попеременный двухшажный ход; 2круг – одновременный двухшажный ход; 3круг-одновременный одношажный ход; 4круг- одновременный бесшажный ход; 5круг – коньковый ход ( разбор основных ошибок). Прохождение дистанции 2,5км. Свободное катание на лыжах. Построение, подведение итогов.	-Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах.	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
44/2	Контрольный урок. Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения задолжниками: различные лыжные ходы, спуски, подъемы и торможения.	Разминка на лыжах; контрольные упражнения:	Построение. Организационные команды. Передвижения к месту занятий. Разминка на лыжах с лыжными палками. Лыжные ходы: передвижение коньковым ходом и техника перехода с одного хода на другой без остановок (указываю на ошибки, если ученик исправил ошибку, не снижается итоговая оценка). Подъемы на склон и спуски со склона (любым удобным способом), спуски со склона в	-Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах.	- Владеть основами самоконтроля, самооценки; - осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности; - устанавливать причинно – следственные связи, строить логические	Формирование ответственного отношения к учению; умение управлять своими эмоциями; формирование коммуникативной компетентности в общении со

			основной, высокой, низкой стойке (выполняется 1раз, затем произвольно. Спуск с торможением «плугом», «упором»; спуск с поворотом «плугом», «упором» (по 2попытки); свободное катание на лыжах. Построение, подведение итогов.		рассуждения и делать выводы;	сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
45/1	<b>Волейбол – 12 ч.</b> Техника безопасности на уроках спортивных игр «Волейбол». Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол», провести спортивную игру «Волейбол».	Разминка с волейбольным мячом техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; правила спортивной игры «Волейбол», спортивную игру «Волейбол».	Построение. Организационные команды. Техника безопасности на уроках спортивных игр «Волейбол». Разминка: бег-4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с в/мячами. Передача мяча сверху двумя руками, а) над собой – 10раз. б) над собой вверх и вправо, сделать шаг вправо и принять мяч (отбить его над собой) то же, в другую сторону; а) передача мяча сверху двумя руками в парах. – 1 мин; б)передачи с движением вперед- назад.- 1-2 мин. ) в) выполнение передач не точно (то правее, то левее) 1 – 2мин. г) передачи через удар о стену- 30-40с. Спортивная игра «Волейбол» Построение, подведение итогов.	-Иметь углубленные представления о технике выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

46/2	<p>Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол».</p>	<p>Разминка с волейбольным мячом техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; правила спортивной игры «Волейбол», спортивная игра «Волейбол».</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: бег-4мин; дыхательные упражнения; разминка с в/мячом          Прием и передача мяча сверху над собой - ( передача мяча: низкая, средняя, высокая) – 1-2 мин.          Передачи мяча сверху двумя руками в парах - ( передача короткая, средняя, длинная выполнять 4-6 мин. с перерывом на отдых по 20 сек).          Передачи двумя руками сверху в прыжке : (расстояние между партнерами 3м. выполнять -1-2 мин.).          Передачи мяча сверху двумя руками назад: ( выполняется у стены 2-3 мин с перерывом на отдых по 20с; усложнение задачи: (первый выполняет передачу в стену, от стены назад второму).          Спортивная игра «Волейбол».          Построение, подведение итогов</p>	<p>-Иметь углубленные представления о технике выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад;          - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;          - соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;          - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
47/3	<p>Разучить разминку с волейбольным мячом в парах; повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи мяча; провести</p>	<p>Разминка с волейбольным мячом; техника приема и передач мяча снизу и сверху; техника передачи мяча двумя</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: бег-4мин, дыхательные упражнения. разминка с в/мячом в парах.          Прием и передачи мяча в тройках;          а) прием мяча снизу и сверху;          в) передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад ( упражнение выполняется по 30 с; затем идет смена, каждый должен побывать в центре.</p>	<p>-Иметь углубленные представления о технике выполнения нижней прямой и боковой подач, технике передачи и приема мяча снизу, технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад;</p>	<p>- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;          - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;          - соотносить свои</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению; осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры</p>

	подвижную игру «Точная подача».	руками сверху в прыжке и назад; техника нижней прямой подачи, техника боковой подачи мяча	Нижняя прямая и боковая подачи мяча. -5 мин Подвижная игра «Точная подача». Построение, подведение итогов.	- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом в парах, подвижной игры «Точная подача»	действия с планируемыми результатами; работать индивидуально и в группе.	общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
48/4	Повторить разминку с волейбольным мячом в парах; совершенствовать технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи мяча; провести спортивную игру «Волейбол».	Разминка с волейбольным мячом; техника приема и передач мяча снизу и сверху; техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; техника нижней прямой подачи, техника боковой подачи мяча	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; разминка с мячом в парах. Прием и передачи мяча в тройках; а) прием мяча снизу и сверху; в) передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад (упражнение выполняется по 30 с; затем идет смена, каждый должен побывать в центре. Упражнения в тройках выполняется через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи, техники боковой подачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол». Построение, подведение итогов.	- Иметь углубленные представления о технике выполнения нижней прямой и боковой подач, технике передачи и приема мяча снизу, технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом в парах, спортивной игры «Волейбол».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

49/5	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику выполнения прямого нападающего удара; совершенствовать технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол»	Разминка с набивными мячами; прямой нападающий удар; техника приема и передачи мяча различными способами; спортивная игра «Волейбол»	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с н/мячом.</p> <p>Передвижение и остановки (в движении по заданию учителя – 2 мин.).</p> <p>Прямой нападающий удар (отрабатывают выпрыгивание и имитируют удар по мячу. То же через сетку в парах.- 4 раза каждый.</p> <p>Прием и передача мяча: а) во встречных колоннах по 4человека, расстояние до сетки 6-8м.- 2мин.</p> <p>Спортивная игра «Волейбол».</p> <p>Построение, подведение итогов.</p>	- Иметь углубленные представления о технике прямого нападающего удара, технике приема и передач мяча различными способами;- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Волейбол».	- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований и корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией.	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 со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности.
50/6	Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара; технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол»	Разминка с набивными мячами; прямой нападающий удар; техника приема и передачи мяча	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с н/мячом.</p> <p>Передвижение и остановки ( в движении по заданию учителя – 1 мин.).</p> <p>Прямой нападающий удар: через сетку в парах.- 4 раза каждый.</p> <p>Прием и передача мяча: а) во</p>	- Иметь углубленные представления о технике прямого нападающего удара, технике приема и передач мяча различными способами;- организовывать здоровьесберегающую	- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы	Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

		различными способами; спортивная игра «Волейбол»	встречных колоннах по 4человека, расстояние до сетки 6-8м.- 2мин. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Волейбол». ,	действий в рамках предложенных условий и требований и корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией.	мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми.
51/7	Разучить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол»	Разминка с волейбольным мячом, техника блокирования летящего мяча, техника прямого нападающего удара; спортивная игра «Волейбол»	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с в/мячом. Блокирование: объяснение, разучивание в парах: один игрок набрасывает мяч над сеткой, другой делает блокировку; групповое блокирование: 2команды, одна команда отрабатывает нападающий удар, другая выставляет блок ( три ученика).Задача: синхронно выпрыгнуть и заблокировать летящий мяч. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	- Иметь первоначальные представления о технике блокирования летящего мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Формирование ответственного отношения к учению; умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
52/8	Повторить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную	Разминка с волейбольным мячом, техника блокирования летящего мяча; техника	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин, дыхательные упражнения, разминка с в/мячом. Блокирование: объяснение, разучивание в парах: один игрок набрасывает мяч над сеткой, другой делает блокировку; групповое блокирование: 2команды,	- Иметь углубленное представления о технике блокирования, технике прямого нападающего удара; организовывать здоровьесберегающую	- Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение владеть культурой общения и

	игру «Волейбол»	прямого нападающего о удара; спортивная игра «Волейбол»	одна команда отрабатывает нападающий удар, другая выставляет блок ( три ученика). Задача: синхронно выпрыгнуть и блокировать летящий мяч. Спортивная игра «Волейбол» Построение, подведение итогов.	жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами.	взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
53/9	Провести разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику подач и блокировки летящего мяча. повторить тактические действия во время проведения спортивной игры «Волейбол»;	Разминка с гимнастическими скакалками; техника подач; тактические действия; спортивная игра «Волейбол» Разминка с гимнастическими скакалками	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; новая разминка с гимнастическими скакалками. Верхняя прямая подача (повторение). Выполнение подач: ( нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая). Блокировка мяча: упражнение в парах. Тактические действия и подачи ( рассказать о тактических действиях в волейболе). Отработка тактических действий и подач. Каждый ученик должен научиться принимать, набрасывать и бить на противоположную сторону сетки. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	- Иметь углубленное представления о тактических действиях во время проведения спортивной игры «Волейбол», технике подач; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками и спортивной игры «Волейбол».	- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения и устанавливать причинно-следственные связи; - строить логические рассуждения и делать выводы; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству; осознание своей этнической принадлежности; знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.
54/10	Повторить разминку с гимнастическими скакалками, Совершенствование подач и блокировки летящего мяча в волейболе:	Разминка с гимнастическими скакалками; волейбольные	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; разминка с гимнастическими скакалками. Волейбольные упражнения в парах:	- Иметь углубленное представления о технике выполнения волейбольных упражнений; организовывать	- Самостоятельно определять цели своего обучения; - развивать мотивы и интересы своей познавательной	Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности

	провести спортивную игру «Волейбол».	упражнения в парах; спортивная игра «Волейбол».	а) выполнение верхней и нижней подачи ( по 30с каждый); б) выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи (по 30с каждый); Блокировка мяча в парах. Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками и спортивной игры «Волейбол».	деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
55/1	Повторить разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести спортивную игру «Волейбол».	Разминка с гимнастическими скакалками; волейбольные упражнения в парах; спортивная игра «Волейбол»	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-4мин; дыхательные упражнения; разминка с гимнастическими скакалками. Волейбольные упражнения в парах: а) передачи и приемы через сетку; б) выполнение верхней и нижней подачи ( по 30с каждый); в) выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи (по 30с каждый); Спортивная игра «Волейбол». Построение, подведение итогов.	- Иметь углубленное представления о технике выполнения волейбольных упражнений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками и спортивной игры «Волейбол».	- Самостоятельно определять цели своего обучения; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;	Формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
56/1	Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести спортивную игру «Волейбол».	Разминка с гимнастическими скакалками; контрольные волейбольные упражнения, спортивная игра «Волейбол».	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-2мин; дыхательные упражнения; разминка с волейбольным мячом. Прием и передача мяча в парах через сетку ( 10 передач через сетку, прием и передача- нижний и верхний). Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине (6 попыток). Техника блокирования (3попытки). Подачи: (нижнюю, боковую, верхнюю подачи по два раза);	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол»	- соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - определять способы действий в рамках предложенных	Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе



			Спортивная игра «Волейбол».		условий и требований.	личностного выбора.
57/1	<b>Легкая атлетика- 14 ч.</b> Повторить Т/Б на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту с разбега. Разучить разминку на месте; повторить технику в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч»	Разминка на месте; техника в высоту способом «перешагивание»; подвижная игра «Салки и мяч»	Построение. Организационные команды. Разминка: бег-3мин; дыхательные упражнения; разученное перестроение, разминка на месте; Прыжок в высоту способом «перешагивание» Напомнить о технике выполнения (разбег в, 7-9 шагов отталкивание, приземление). Проведение подвижной игры «Салки и мяч». Построение, подведение итогов игры и урока (основные ошибки). Упражнение на внимание.	- Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч»	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешить конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению.
58/2	Повторить разминку на месте; совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч»	Разминка на месте; техника в высоту способом «перешагивание»; подвижная игра «Салки и мяч»	Построение. Организационные команды. Разминка: бег-3мин; дыхательные упражнения; разученное перестроение, разминка на месте; Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на минимальной высоте, затем с каждым прыжком прибавляется 5см.). Проведение подвижной игры «Салки и мяч». Построение, подведение итогов игры и урока (основные ошибки). Упражнение на внимание	- Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч»	- Оценивать правильность выполнения учебной задачи; организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	- Формирование ответственного отношения к учению; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; формирование установки на

						безопасный и здоровый образ жизни.
59/3	Повторить разминку на месте; провести тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч».	Разминка на месте; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижная игра «Салки и мяч»	Построение. Организационные команды. Разминка: бег-3мин; дыхательные упражнения; разученное перестроение, разминка на месте; Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Проведение подвижной игры «Салки и мяч». Построение, подведение итогов игры и урока.	- Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений; Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание»; Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешить конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	- Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.
60/4	Разучить беговую разминку в движении; повторить технику старта, стартового разгона и финиширование на короткие дистанции;	Беговая разминка в движении; техника старта, стартового	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-3мин; дыхательные упражнения; новая беговая разминка в движении; Низкий старт: («на старт!», «внимание!», «марш!») выполнить	- Иметь углубленное представления о технике бега на короткие дистанции, о технике прыжка в длину с места.	- Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - развивать мотивы и интересы своей	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и

	<p>провести тестирование прыжка в длину с места, провести спортивную игру «Футбол»</p>	<p>разгона и финиширование на короткие дистанции; спортивная игра «Футбол»</p>	<p>старт не менее 3 раз). Стартовый разгон: ( пробежать 20-25 м с максимальной скоростью 3 раза). Финиширование: преодолеть финишную линию на максимальной скорости и только после этого начать сбавлять скорость, выполнить 2 раза. Тестирование прыжка в длину с места, Спортивная игра «Футбол». Построение, подведение итогов урока</p>	<p>уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки в движении и игры «Футбол».</p>	<p>познавательной деятельности; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	<p>взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению.</p>
61/5	<p>Повторить беговую разминку в движении; совершенствовать технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции; Тестирование бега на 30 м. провести спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Беговая разминка в движении; техника старта, стартового разгона и финиширование на короткие дистанции; спортивная игра «Футбол»</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-5 мин; дыхательные упражнения; беговая разминка в движении. В целях совершенствования: проведение контрольного бега на 30м. Комплексный бег: низкий старт пробежать 60 м в среднем темпе, затем 40 м в максимальном темпе (повторение не менее 3 раз с обязательным восстановлением после каждого забега). Спортивная игра «Футбол».</p>	<p>- Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; уметь - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки в движении и игры «Футбол»</p>	<p>- Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению.</p>

62/6	Провести разминку в движении, тестирование бега на 60м и челночного бега 3 x 10 м, футбольное упражнение.	Разминка в движении, тестирование бега на 60м и челночного бега 3 x 10 м, футбольное упражнение.	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег-5мин; дыхательные упражнения; беговая разминка.</p> <p>Тестирование бега на 60 м с низкого старта (сравнительная характеристика результатов, полученных каждым учеником, динамика).</p> <p>Тестирование челночного бега 3 x 10м (сравнительная характеристика результатов, полученных каждым учеником, динамика).</p> <p>Футбольное игровое упражнение; игроки встают с дистанцией 10м. Задача: выполнять пасы друг другу так, чтобы партнер мог остановить мяч, не сходя с места. Пас по сигналу учителя. То же в тройках.</p> <p>Построение, подведение итогов забега и урока.</p>	<p>- Иметь углубленное представление о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений, показателей развития основных физических качеств;</p> <p>- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки в движении и футбольного упражнения.</p>	<p>- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.</p>	<p>- Формирование ответственного отношения к учению;</p> <p>формирование нравственных чувств и нравственного поведения;</p> <p>- умение управлять своими эмоциями: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>
63/7	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; провести ,тренировку в подтягивании; пройти легкоатлетическую полосу препятствий.	Беговая разминка; техника эстафетного бега; легкоатлетическая полоса препятствий.	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (бмин), дыхательные упражнения; беговая разминка.</p> <p>Эстафетный бег (передача эстафетной палочки из левой руки в правую руку) а) на месте, б) при ходьбе, в) выполнение эстафетного бега- (2-3 забега). Тестирование в подтягивании (в рамках ГТО).</p>	<p>Иметь углубленное представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и легкоатлетической полосы препятствий.</p>	<p>- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению;</p> <p>формирование нравственных чувств и нравственного поведения;</p> <p>умение управлять</p>

			<p>Легкоатлетическая полоса препятствий:  выполнить прыжок в длину с места; подхватить м/мяч разбежаться и метнуть мяч с разбега на дальность; добежать до мяча для метания в вертикальную цель, выполнить метание; добежать до финиша, перепрыгнуть барьер или планку высотой не более 50 см. Построение, подведение итогов.</p>		<p>процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p>	<p>своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе учебы</p>
64/8	<p>Разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 2000 м - (м.); 1500м.- (д); провести тестирование в подтягивании. Провести спортивную игру «Лапта».</p>	<p>Разучивание разминки в движении, техника равномерного бега, забег на 1500 м. и 1000м спортивная игра «Лапта».</p>	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег-3мин; дыхательные упражнения; новая разминка в движении.  Бег н 2000м.- м; 1500м - (д) задача подобрать оптимальную скорость бега и подготовиться к тестированию. В целях подготовки к выполнению норм комплекса ГТО: тренировка в подтягивании.  Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов.</p>	<p>Иметь углубленное представления о технике равномерного бега;- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости;</p> <p>- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Лапта»</p>	<p>- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами;</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>

65/9	Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 2000 и 1500 м. Провести спортивную игру «Футбол».	Разминка на развитие гибкости; тестирование бега на 1500 и 1000 м. спортивная игра «Футбол».	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег – 1 круг дыхательные упражнения; разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 2000м – (м) и 1500 м – (д). Общий старт. Восстановление дыхание - самостоятельно до полного восстановления. Спортивная игра «Футбол». Построение, подведение итогов.	Иметь углубленное представления о технике равномерного бега;- владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры.	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
66/10	Повторить разминку на развитие гибкости; Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега, и техники бега на длинные дистанции.	Разминка на развитие гибкости; тестирование метания мяча на дальность с разбега; технику бега на длинные дистанции.	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения; разминка на развитие гибкости. Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Бег на длинные дистанции ; а) забег на время 10 мин. Восстановление дыхания - самостоятельно до полного восстановления. Построение,	- Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы;-	- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической

			подведение итогов.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и бега на длинные дистанции;	деятельности в процессе достижения результата.	культурой; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
67/1 1	Повторить разминку в движении и на месте провести тестирование метания мяча на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции.	Разминка на развитие гибкости; тестирование метания мяча на дальность с разбега; технику бега на длинные дистанции.	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (3мин), дыхательные упражнения; разминка в движении и на месте. Тестирование метания мяча на дальность с разбега (2 попытки). Бег на длинные дистанции ; а) забег на время 12 мин. Восстановление дыхания - самостоятельно до полного восстановления. Построение, подведение итогов.	- Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы;- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении , на месте и бега на длинные дистанции;	- Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
68/1 2	Провести беговую разминку; провести контроль двигательной подготовленности у задолжников;	Беговая разминка; контроль двигательной	Построение. Организационные команды. Разминка: равномерный, разминочный бег (6мин), дыхательные упражнения; беговая разминка.	- Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет	- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - ставить и	Формирование коммуникативной компетентности в общении со

	провести спортивную игру» Лапта» или «Футбол (по желанию учеников).	подготовленности. спортивная игра «Лапта».	Контроль двигательной подготовленности у задолжников; (контрольные упражнения и тесты). Спортивная игра «Лапта». Построение, подведение итогов.	отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, координации движений, силы); организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивных игр.	формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
69/1 3	Повторить разминку на развитие гибкости; повторить технику равномерного бега; провести забег на время (15мин), спортивная игра.	Разминка на развитие гибкости. Техника равномерного бега.	Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег 2 круга(400м). Дыхательные упражнения; разминка на развитие гибкости. Бег на длинные дистанции: забег на время (15 мин). Спортивные и подвижные игры: делится класс на команды и проводится игра в футбол. Построение, подведение итогов забега и урока( разбор основных ошибок и нарушений, отмечаю лучших учеников). Передвижение в школу.	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - соотносить свои действия с планируемыми результатами; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование



				помощью разминки на развитие гибкости, спортивных игр.		установки на безопасный и здоровый образ жизни.
70/1 4	Провести разминку в движении, спортивную игру «Лапта» (урок-соревнование).	Разминка в движении. Спортивная игра «Лапта» .	<p>Построение. Организационные команды. Разминка: разминочный бег 2 круга(400м). Дыхательные упражнения; разминка в движении. Спортивная игра «Лапта».</p> <p>Класс делится на две команды и проводится игра. ( В случае нарушения правил, игра останавливается, и разбираются ошибки).</p> <p>Построение, подведение итогов триместра и года, отмечаю лучших учеников за успехи.</p>	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, спортивной игры «Лапта»	Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата и определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	Формирование готовности и способности 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 и учебно – исследовательской деятельности.