****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9.1 классаявляется частью адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих детей КГБОУ «Красноярская школа №1», разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.

 Рабочая программа призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе учителя по раскрытию ее содержания через урочную деятельность.

Цель рабочей программы: создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по физической культуре 9.1 класса; реализация содержания АООП НОО ОВЗ, образовательной программы по физической культуре 9.1 класса, в соответствии с календарным учебным графиком и установленным количеством часов учебного плана ОУ.

 На изучение предмета «Физическая культура» в 9.1 классе отводится 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

 **Приоритетными направлениями реализации рабочей программы** выступают:

* осуществление образовательного и коррекционного процессов, т.е. реализация общеобразовательных программ начального, общего образования для детей с патологией зрения;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
* обеспечение обучения, воспитания, коррекции первичных и вторичных отклонений в развитии детей с нарушениями зрения, развитие сохранных анализаторов, формирование социально значимых качеств личности, компенсаторных умений и навыков, обеспечивающих социальную адаптацию в обществе;
* обеспечение условий для качественного обучения слабовидящих учащихся, всестороннего развития и раскрытия их способностей;
* создание условий для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ.

**Ценностными ориентирами реализации** рабочей программы являются:

* профилактика, коррекция отклонений в физическом и психическом развитии, формирование компенсаторных способов деятельности;
* достижение учащимися общего уровня образованности, осознание ими своих реальных возможностей через формирование адекватного отношения к своему дефекту и организацию обучения с учетом индивидуальных особенностей;
* развитие навыков саморегуляции и саморазвития, подготовка учащихся к интеграции среди нормальновидящих сверстников и взрослых на основе сформированности навыков коммуникативной деятельности в условиях сенсорной недостаточности;
* профилактика, сохранение и развитие психофизического здоровья учащихся, формирование обобщенных способов деятельности;
* организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей личности, перспектив использования сохранных анализаторов;
* накопление, систематизация, анализ материалов диагностики, включающих отслеживание учебной результативности, психолого-педагогического наблюдение и медицинское сопровождение слабовидящего ребенка.

 Категория детей, имеющих зрительный дефект, по состоянию нарушений зрения весьма разнообразна и неоднородна как по остроте центрального зрения, так и по характеру глазных заболеваний *См. Приложение особенности класса (диагнозы по каждому ученику)*.

 К детям с нарушением зрения относятся:

- слабовидящие со снижением зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с очковой коррекцией;

- дети с косоглазием и амблиопией.

 Обучающийся с нарушением зрения получает образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

 Он полностью включён в общий образовательный поток и по окончании школы может получить такой же документ об образовании, как и его здоровые сверстники. Осваивая основную образовательную программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с нарушением зрения имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации. При организации оценочной процедуры необходимо создавать условия, учитывающие особенности участвующих в ней детей-инвалидов, детей с ОВЗ. Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей.

 **Специальные условия освоения образовательной программы:**

* доступность учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися; при чтении рекомендуется использовать печатный (рубленный) шрифт, гарнитура Arial или Verdana;
* обеспечение доступности учебной информации для рационального чередования зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала;
* при изготовлении индивидуальных карточек использовать шрифт Arial, размер кегль 14-16, 1,5 строчный интервал;
* предъявление иллюстративной наглядности в рельефе и в цвете, а карточек для чтения на горизонтальной поверхности при помощи фоновых экранов с фиксацией строки линейкой; цветоконтрастность и цветонасыщенность – 80-100%; загруженность перцептивного поля до 4-5 объектов;
* учет в процессе организации учебной и внеучебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок;
* соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний (непрерывная зрительная нагрузка 10-15 минут с отдыхом 3-5 минут); проведение зрительной гимнастики не менее 2-х раз на протяжении урока/занятия (на усиление аккомодации);
* использование приемов, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления;
* наличие специально организованной и приспособленной среды: использование специальных учебных материалов и дидактических пособий; минимизация в образовательном пространстве предметов, которые могут отвлекать, рассеивать внимание ребенка (на рабочем столе должны находиться только необходимые на данном уроке принадлежности);
* оказывать организующую и стимулирующую помощь;
* вербальная, визуальная, тактильная стимуляция (вопрос, задание), способные своевременно переключать ученика с одного вида деятельности на другой;
* систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств;
* увеличение времени на выполнения практических работ, в том числе итоговых: при выполнении итоговых работ время на их выполнение может быть увеличено в 2 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
* учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся в зависимости от состояния их зрительных функций и уровня развития;
* применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения;
* ограничение физических нагрузок, исключение подъема тяжестей, резких движений, длительных и резких наклонов головы и туловища, прыжков и подскоков, стойки вниз головой и т.д.
* включение в обычную социальную среду в рамках спортивно-оздоровительной, культурно-развлекательной, досуговой деятельности.

Цели и задачи реализации программы.

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

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

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

Общая характеристика учебного предмета.

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам с нарушением зрения не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

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

навыков и умений.

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

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

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

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

 • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 **В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

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

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

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

Содержание учебного курса.

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия)**.

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка

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

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Описание учебно-методического и материально-технического**

**обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

УМК по физической культуре для 5-11 классов под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.

 1.гимнастические снаряды:

- гимнастические маты;

- канат;

- подкидной мостик;

- скакалки;

- гимнастические скамейки;

- шведская стенка.

- перекладина;

- гимнастический козёл;

- брусья параллельные.

2. Инвентарь:

- набивные мячи 1кг.,3кг.;

- волейбольные мячи;

- баскетбольные мячи;

- мячи футбольные;

- футбольные ворота 2шт.;

- малые мячи (для метания);

- обручи;

- кегли;

- столы для настольного тенниса 2шт.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

* укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9.1 классов – 3 часа в неделю.**

Количество часов по программе: 102 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

 фронтальный опрос - 5

 контрольные нормативы – 23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема  | Тип урока | Содержание урока | **Планируемые результаты (УУД по ФГОС)****предметные УУД; метапредметные УУД;личностные УУД** | Вид контроля |
| **1 четверть (27 часов)** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1 |  | Инструк-таж ПТБ на уроках по легкой атлетикеНизкий старт | Вводный | Низкий старт *(до30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 2 |  | Теория. Низкий старт | Совершенствования | Низкий старт *(до30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 3 |  | Развитие выносли-вости | Комплексный | Бег кроссовый до 15мин.ОРУ | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Текущий |
| 4 |  | Развитие скорост-ных способ-ностей | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | См. таблицу контрольные нормативы |
| 5 |  | Теория. Метание мяча | Комплексный |  Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 6 |  | Метание мяча | Комплексный |  Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Оценка техники метания мяча |
| 7 |  | Развитие выносли-вости | Комплексный | Бег *(2000 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 8 |  | Теория. Скоростная выносливость | Комплексный | Бег *(500 м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования.**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 9 |  | Кроссовый бег. | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 10 |  | Равномерный бег. | Комплексный | Бег *(1000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 11 |  | Теория. Прыжковые упражнения. | Комплексный | многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 12 |  | Равномерный, гладкий бег. | Совершенствование | Бег *(2000 м – м. и д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | См.таблицу кон. нормативы |
| **Спортивные игры (15 часов)** |
| 13-14 |  | Теория. Баскетбол. Стойки и передви-женияповороты.остановки | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 15-16 |  | Ловля и передача мяча | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 17-18 |  | Теория. Ведение мяча. | Комплексный | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 19-20 |  | Бросок мяча. Теория.  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 21 |  | Бросок мяча в движении. | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 22 |  | Бросок мяча в движении | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Оценка техники штрафного броска |
| 23 |  | Теория. Волейбол. Прием и передача мяча. | Изучениенового материала | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 24 |  | Нижняя прямая подача | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Оценка техники нижней прямойподачи мяча |
| 25-26 |  | Прием мяча после подачи. Теория. | Совершенствования | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.**П.** Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.**К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 27 |  | Учебная двухсто-ронняя игра | Совершенствования | Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Общая физическая подготовка | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча**Р.:**Выполнять правила игры.**П.:**Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К.:**Соблюдать правила безопасности.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Оценка техникипередачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах |
| **2 четверть (21 час)** |
| **Гимнастика (21 час)** |
| 28 |  | Инструк-таж ПТБ на уроках гимнас-тики | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 29 |  | Теория. Упражне-ния в висе. | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 30 |  | Упражне-ния в висе | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 31 |  | Упражне-ния в висе | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колоннеи в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. |
| 32 |  | Теория. Упражне-ния в висе | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | **Р:**Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.**П:**Общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**К:**Планирование учебного сотрудничества– слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Текущий |
| 33 |  | Развитие гибкости | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 34 |  | Развитие силовых способно-стей | Совершенствования | ОРУ, СУ.Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 35 |  | Теория. Развитие коорди-национ-ныхспособ-ностей | Совершенствования | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 36 |  | Развитие коорди-национ-ныхспособ-ностей | Совершенствования | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 37 |  | Развитие скорост-но-сило-выхспособ-ностей | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: |
| 38 |  | Теория. Развитие скорост-но-сило-выхспособ-ностей | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:6 м – 12 с (м.) |
| 39 |  | Акроба-тическиеупражне-ния | Изучение нового | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 40 |  | Акроба-тическиеупражне-ния | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 41 |  | Теория. Акроба-тическиеупражне-ния | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 42 |  | Акроба-тическиеупражне-ния | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 43 |  | Акроба-тическиеупражне-ния | Комплексный | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 44 |  | Теория. Акроба-тическиеупражне-ния | Совершенствование | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Текущий |
| 45 |  | Акроба-тическиеупражне-ния | Учётный | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями**П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации**К**. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника**Р**. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Учёт |
| 46-47 |  | Упражне-ния в рав-новесии на гимнасти-ческом бревне (д); на парал-лельных брусьях (м) Теория. | Комплексный | Комбинация на гимнастическом бревне (д); наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись;Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек) | **Р:**Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.**П:**Общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**К:**Планирование учебного сотрудничества– слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Текущий |
| 48 |  | Упражне-ния в рав-новесии на гимнасти-ческом бревне (д); на парал-лельных брусьях (м) | Учётный | Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полька, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись;Упражнение на брусьях (м).Махом вперёд подъём в упор; сед ноги врозь; кувырок вперёд; махом вперёд соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек) | **Р:**Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.**П:** Общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.**К:** Планирование учебного сотрудничества– слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Учёт |
| **3 четверть (30 часов)** |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** |
| 49 |  | Инструк-таж по ТБ на уроках лыжнойподготов-ки. Техника лыжных ходов. | Вводный |  Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.**Р:***Прогнозирование*предвидетьуровеньусвоениязнании,его временныххарактеристик.**П:***Информационные*–анализ информации.**К:***Планирование учебного сотрудничества*–задавать вопросы,необходимыедляорганизации своейдеятельности*Самоопределение*–самостоятельностьи личная ответственностьза своипоступки, установкана здоровыйобраз жизни | Текущий |
| 50 |  | Теория. Техника попере­менных лыжных ходов  | Совершенствование | Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласован-ность движения рук и ног). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Прогнозирование*предвидетьуровеньусвоениязнании,его временныххарактеристик.**П:** *Информационные*–анализ информации.**К:***Планирование учебного сотрудничества*–задавать вопросы, необходимыедляорганизации своейдеятельности*Самоопределение*–самостоятельностьи личная ответственностьза своипоступки, установкана здоровыйобраз жизни | Текущий |
| 51 |  | Техника преодо-ленияпрепятст-вий | Комплексный | Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Планирование* – ориентироватьсяв разнообразииспособов решениязадач;*коррекция–*вносить дополненияиизменения впландействия.**П:** *Знаково-символические*–использоватьзнаково-символические средства, втомчисле моделиисхемы,для решения задач.**К:***Планирование учебногосотрудничества*–определять цели,функции участников,способы взаимодействия;координироватьи приниматьразличныепозицииво взаимодействии*Самоопределение* – внутренняяпозицияшкольниканаосновеположительногоотношениякшколе | Учетный |
| 52 |  | Техника лыжных ходов | Комплексный | Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Планирование*применятьустановленныеправилав планировании способа решений**П:** *Общеучебные* осуществлятьрефлексиюспособови условийдействий; контролировать и оцениватьпроцесс ирезультат деятельности.**К:***Планирование учебного сотрудничества* –определять целиипутидостижения;задавать вопросыистроитьмонолог*Самоопределение*–самостоятельнаяи личная ответственностьза своипоступки | Текущий |
| 53 |  | Теория. Техника лыжных шагов (спуск с горы) | Комплексный | Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота» | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Планирование*применятьустановленныеправилав планировании способа решений**П:** *Общеучебные*осуществлятьрефлексиюспособови условий действий;контролироватьи оцениватьпроцессирезультат деятельности.**К:***Планирование учебного сотрудничества*–определять целиипутидостижения;задавать вопросыистроитьмонолог*Самоопределение*–самостоятельнаяи личная ответственностьза своипоступки | Текущий |
| 54 |  | Техника свободно-го лыжного хода  | Обучение | Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Планирование*применятьустановленныеправилав планировании способа решений**П:** *Общеучебные*осуществлятьрефлексиюспособови условий действий;контролироватьи оцениватьпроцессирезультат деятельности.**К:***Планирование учебногосотрудничества*–определять целиипутидостижения;задавать вопросыистроитьмонолог*Самоопределение*–самостоятельнаяи личная ответственность за своипоступки | Текущий |
| 55 |  | Дистан-ция 3 км  | Комплексный | Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Контрольи самоконтроль*–различатьспособи результат действия; использовать установленные правила вконтроле способарешения.**П:** *Общеучебные*–выбирать наиболее эффективные способырешениязадач; узнавать, называтьи определять объектыв соответствииссодержаниемучебных предметов.**К:** *Взаимодействие*–формулироватьсобственное мнение;слушать собеседника,задавать вопросы,обращатьсязапомощью*Самоопределение*–установкана здоровыйобразжизни | Текущий |
| 56 |  | Теория. Прохож-дениедистан-ции изучен-ными лыжными ходами | Совершенствование | Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Коррекция–*адекватно воспринимать замечанияпо исправлению ошибок;вносить дополненияиизменения вспособ действий.**П:** *Общеучебные* – самостоятельносоздаватьалгоритмы деятельностиприрешении проблем различногохарактера.**К:** *Управление коммуникацией*–оценивать собственноеповедение иповедение окружающих*Самоопределение*–социальная компетентностькак готовностькрешению моральныхдилемм, устойчивое следованиевповедении социальным нормам | Текущий |
| 57 |  | Техника лыжных ходов. | Совершенствование | Переход с попеременных хо­дов на одновре­менные Учеб. Круг: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Целеполагание*формулироватьиудерживатьучебнуюзадачу.**П:** *Общеучебные*– самостоятельно выделять познавательную цель.**К:***Взаимодействие* – вестиустныйразговор,задавать вопросы;формулировать собственное мнение*Смыслообразование*–мотивацияучебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Учёт |
| 58 |  | Развитие скорост-нойвыносли-вости | Совершенствование | Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.**Р:** *Коррекция*–вносить коррективыввыполнениеправильных действий упражнений;сличатьспособ действиясзаданнымэталоном.*Осуществление учебныхдействий*–выполнять учебныедействияв материализованнойформе**П:** *Общеучебные*ставитьиформулироватьпроблемы; выбиратьнаиболее эффективные способырешения задач.**К:***Инициативное сотрудничество*–обращатьсяза помощью;*взаимодействие*–строить монологическоевысказывание, вести устныйдиалог*Нравственно-этическая ориентация–*этическиечувства, преждевсего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Текущий |
| 59 |  | Теория. Прохож-дениедистан-ции 5 км | Совершенствование | Прохождение дистанции 5 км без учета времени | Текущий |
| 60 |  | Техника попере­менных лыжных ходов  | Совершенствование | Прохождение дистанции 5 км без учета времени | Текущий |
| 61 |  | Техника преодо-ленияпрепятст-вий | Совершенствование | Преодоление спусков и подъемов. | Текущий |
| 62 |  | Теория. Техника попере­менных лыжных ходов  | Совершенствование | Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласован-ность движения рук и ног). | Текущий |
| 63 |  | Техника лыжных ходов | Совершенствование | Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. | Текущий |
| 64 |  | Техника лыжных шагов (спуск с горы) | Совершенствование | Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота» | Текущий |
| 65 |  | Теория. Прохож-дениедистан-ции изучен-ными лыжными ходами.  | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости | Учёт |
| 66 |  | Техника попере­менных лыжных ходов  | Совершенствование | Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движения рук и ног). | Текущий |
| 67 |  | Техника лыжных ходов | Совершенствование | Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. | Текущий |
| 68 |  | Теория. Техника попере­менных лыжных ходов | Совершенствование | Прохождение дистанции 5 км без учета времени | Текущий |
| 69 |  | Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами | Совершенствование | Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км. | Текущий |
| 70 |  | Техника лыжных шагов (спуск с го­ры) | Совершенствование | Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом.  | Текущий |
| 71 |  | Теория. Техника попере­менных лыжных ходов  | Совершенствование | Учебный круг: попеременный двухшажный ход (соласованность движения рук и ног). | Текущий |
| 72 |  | Техника попере­менных лыжных ходов  | Совершенствование | Прохождение дистанции 5 км  | Учёт |
| **Спортивные игры (6 часов) волейбол** |
| 73-74 |  | Стойки и передви-жения, повороты, остановки. Теория. | Совершенствования | Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 75-76 |  | Прием и передача мяча. | Совершенствования | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 77-78 |  | Теория. Учебная игра. | Совершенствования | Двухсторонняя учебная игра по упрощённым правилам | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча**Р.:**Выполнять правила игры.**П.:**Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К.:**Соблюдать правила безопасности.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Текущий |
| **4 четверть (24 часа)** |
| **Спортивные игры (6 часов) баскетбол** |
| 79 |  | Стойки и передви-жения, повороты, остановки.  | Совершенствование | Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 80 |  | Теория. Ловля и передача мяча.  | Комплексный | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 81 |  | Ведение мяча  | Комплексный | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 82 |  | Бросок мяча | Комплексный | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 83-84 |  | Теория. Штраф-ной бросок. | Комплексный | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| **Легкая атлетика (18 часов)** |
| 85 |  | Инструк-таж ПТБ на уроках по л/а.  | Совершенствование | ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии)Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;** **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 86 |  | Теория. Кроссовая подготовка | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. | Текущий |
| 87 |  | Метание мяча на дальность.  | Совершенствование | Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 88 |  | Метание мяча на дальность.  | Совершенствование | Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 89 |  | Теория. Развитие выносли-вости. | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 400-600-200-100 метров | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанцииПроявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 90-91 |  | Развитие скоростно-силовых качеств  | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.  | Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 92-93 |  | Теория. Развитие скорост-нойвыносли-вости.  | Совершенствование | Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Текущий |
| 94 |  | Низкий старт. | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3 х30 – 60 метров.  | Знать и уметь выполнять технику выполнения низкого старта.**П.**Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 95 |  | Теория. Развитие скорост-ных способно-стей.  | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат | Уметьбегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Учётный |
| 96 |  | Развитие скорост-нойвыносли-вости.  | Совершенствование | Бег с повышенной скоростью 500м. | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями**К.**Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.**Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Учётный |
| 97 |  | Равноме-рный бег  | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанцииПроявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 98 |  | Теория. Равноме-рный бег  | Совершенствование | Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанцииПроявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.**К.**Использовать общие приемы решения поставленных задач.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Учётный |
| 99-100 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Совершенствование |  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. | Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий |
| 101-102 |  | Теория. Эстафет-ный бег | совершенствование | Построение. ОРУ, СБУ. Эстафетный бег по 100 м. | Уметь выполнять эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут**П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.**К.** Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.**Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | текущий |