

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ Дулесовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании

Методсовета:

Пр. № 1 от 30.08.2022

Принято на педсовете

№ 1 от 31.08.2022



Утверждено: директор школы

/ Мухина А.В

Приказ № 196 от 31.08.2022

### **Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

9 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель :

Учитель физической культуры

Субботина Е.О.

2022г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся при организации учебного процесса.

### Сведения об учебной программе, взятой за основу, обоснование выбора:

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена с учетом ФГОС на основе Примерной и авторской программы «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях (М:Просвещение,2020г.),

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей,

Примерной программы основного общего образования;

Материалов авторского учебно-методического комплекса;

Положения МБОУ Дулесовской ООШ.

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 года».

Постановление Главного государственного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...».

Данная рабочая программа при необходимости может быть реализована частично с применением электронного обучения и дистанционных технологий на основании:

1. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 16.11 2020 г. № ГД-2072/03.

2. «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816.

3. Регламента организации электронного обучения и использования дистанционных образовательных технологий МБОУ Дулесовской ООШ

4. Положения об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе МБОУ Дулесовской ООШ.

5. «Порядка оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам в МБОУ Дулесовской ООШ».

### **Характеристика учебно – методического комплекса**

Программный материал по физической культуре делится на две части - базовую и вариативную. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть входят основы знаний о физической культуре, спортивные игры- волейбол, баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика), региональный компонент – лыжная подготовка.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

- 1.«Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2022)
- 2.«Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И. Ляха (М: Просвещение, 2020)
- 3.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.

#### **Цели, принципы, логика построения курса:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

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

2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

5. Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

6. Углубленные представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время:

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

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

### **Общая характеристика предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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 её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств.

Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

### **Аргументация разницы между базисным и учебным планом:**

Согласно учебному плану школы на изучение курса по физической культуре в 9 классе предусматривается в объеме 68 часов, 2 часа в неделю, что соответствует базисному учебному плану. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» реализуется через дополнительное образование – спортивная секция «Баскетбол»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о

физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Планируемые результаты**

**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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68



## Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

- I четверть** – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-18 - волейбол;  
**II четверть** – уроки № 19 - 20 – волейбол, уроки № 21- 32 гимнастика;  
**III четверть** - уроки № 33 - 44 - лыжная подготовка, уроки № 45-52 – баскетбол;  
**IV- четверть** - уроки № 53 – 62 - баскетбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**  
**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

### Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	1	2	2	1	6

### Контрольно-измерительный материал:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики.  Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения,	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					Развитие скоростных качеств.		культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	2 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	3 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в	Осознание ответственности за общее благополучие,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).			Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	мишень и на дальность.	готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов</i>
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 часов)</b>							
9	ИОТ при проведении занятий по	1 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают	Организовывать совместные занятия волейболом со

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			ционных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	основными приемами игры в волейбол.	сверстниками.  Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	2 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2 нед окт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	3 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3 нед окт		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.  Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	5 нед окт		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар после пе-	5 нед окт		Совершенствовать нападающий удар после	Нападающий удар после передачи. Игра по	Описывают технику изучаемых игровых	Нравственно-этическая ориентация –навыки

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	передачи.			передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	упрощенным правилам.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	3 нед ноябр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	3 нед ноябр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>Гимнастика (12 часов)</b>							
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	4нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Техника выполнения подъема переворотом.			направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	приёмы.	
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	4 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	5 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
24	Строевые упражнения.	5 нед		Разучить выполнение комбинации на	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	Различают строевые команды, чётко	Формирование установки на

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Выполнение комбинации на перекладине.	нояб		перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	направо, налево в движении.	выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	безопасный, здоровый образ жизни
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1 нед  дек		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1 нед  дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						режим учебной деятельности;	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	2 нед дек		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
29	Акробатика. Техника	3 нед		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и	Описывают технику акробатических	Смыслообразование— самооценка на основе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колоне.	дек		(м.). Мост и поворот в упор на одном колоне.	поворот в упор на одном колоне. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	критериев успешной учебной деятельности.
30	Лазание по канату в два- три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед  дек		Совершенствовать лазание по канату в два- три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди- национных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колоне. ОРУ в дви- жении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	4нед  дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колоне. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
32	Выполнение на оценку акробатических	4 нед		Выполнение на оценку акробатических	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	элементов.	дек		элементов.	одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	учебной деятельности.
<b>Лыжная подготовка (12 часов).</b>							
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 нед январь		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	3 нед январь		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					физических качеств.		ситуаций
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	4 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	5 нед янв		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.  Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	5 нед янв		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1 нед февр		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40	Оценка техники одновременного	1 нед		Оценка техники одновременного	Техника одновременного одношажного хода	Описывают технику изучаемых спусков и	Развитие самостоятельности и

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	февр		одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	(стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	торможений, осваивают их самостоятельно.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Техника спусков и подъемов на склонах.  Прохождение дистанции 2 км на результат.	2 нед февр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом».	2 нед февр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Совершенствование техники конькового хода.	3 нед февр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)</b>							
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок	4 нед февр		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	игрока.						другого человека.
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	4 нед февр		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением .	1 нед марта		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 нед марта		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
49	Личная защита.	2 нед		Разучить систему личной	Личная защита. Учебная	Уметь выполнять	<i>Самоопределение</i> самос

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Учебная игра.	марта		защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	различные варианты ведения мяча.	тоятельность и личная ответственность за свои поступки.  <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед марта		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением . Учебная игра.	3 нед марта		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	3 нед марта		Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Развитие этических качеств, доброжелательности и

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Личная защита.			Личная защита.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	осваивают их самостоятельно	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 нед апр		Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1 нед апр		Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
55	Сочетание приемов	2 нед		Совершенствовать сочетание приемов	Сочетание приемов передвижений и	Овладение основами технических	Развитие этических качеств,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	ведения и передач мяча с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра.	апр		ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2 нед апр		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	3 нед апр		Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.	3 нед апр		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 x 4).	4нед апр		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	4 нед апр		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1 нед мая		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра-

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							ведливости и свободе
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1 нед мая		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
<b>Легкая атлетика (6 часов).</b>							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	2 нед мая		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
64	Техника прыжка в	2 нед		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Расширение двигательного опыта	Развитие мотивов учебной деятельности и



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	мая		шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Оттапливание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	формирование личностного смысла учения
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	3 нед мая		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	3 нед мая		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6	4 нед мая		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	шагов.			дальность с 5-6 шагов.	качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	развитие основных физических качеств	готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	4 нед мая		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

### Материально-техническое и программно-методическое обеспечение образовательного процесса

#### Учебно - наглядные пособия

Таблицы

Плакаты

#### Информационно-коммуникативные средства

- Мультимедийный проектор.

- Экран проекционный

#### *Интернет-ресурсы.*

1. Начальная школа Кирилла и Мефодия. – Режим доступа : <http://www.nachalka.info>

2. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа : <http://uroki.ru>

3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru>

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений**

**№ Наименование**

**Спортивные игры**

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный навесной
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №5 массовый
6. Насос для накачивания мячей с иглой
7. Мяч волейбольный

**Гимнастика**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических №2
4. Мостик гимнастический подкидной
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Кронштейн навесной для канатов
7. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Обруч гимнастический №2
10. Скакалка гимнастическая

**Легкая атлетика**

11. Мяч для метания

**Общефизическая подготовка**

12. Перекладина навесная универсальная
13. Брусья навесные
14. Снаряд «Доска наклонная» (необходимо приобрести)
15. Горка атлетическая
16. Лестница координационная (12 ступеней)

**Лыжный спорт**

17. Стеллаж для хранения лыж

**Лапта**

18. Бита(необходимо приобрести)
19. Теннисный мяч(необходимо приобрести)

#### **Прочее**

20. Аптечка медицинская
21. Сетка заградительная

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.