

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Очерского городского округа
МБОУ ``Очерская СОШ № 3``

РАССМОТРЕНО

и ПРИНЯТО

педагогическим советом
школы
Протокол №10 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором школы



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1640048)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-9 классов

г. Очер 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 5 -9 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2014 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. 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.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. 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 соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает 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 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.

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. Физическая культура в современном обществе. 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает 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 рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие 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 состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол, , волейбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения

жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема 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 усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- 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.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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..

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.

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.

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.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Волейбол Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Волейбол Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
Игра в баскетбол, волейбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

По основам знаний.

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

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

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

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

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

7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 8-9 классов

Разделы программы	8 класс			9 класс	
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	32	32	32	32	32
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24	24
Лыжные гонки	16	16	16	16	16
Спортивные игры	30	30	30	30	30
Всего часов	102	102	102	102	102

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Обучение технике метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		

6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. развитие выносливости	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на длинные дистанции;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. длительный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники бега длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на длинные дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. длительный бег	Комбинированный	Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.(400, 800 м)	Формирование и проявление положительных качеств	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места.. Развитие скор.-сил. К-в	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места		
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. челночный бег	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.		

14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. тест купера. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении.. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники эстафетного бега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. челночный бег.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.		
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. челночный бег. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
Спортивные игры							
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по	Знать: правила поведения на уроке по		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.		баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	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.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры		
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со средней дистанции.		

							процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. акробатические упражнения. (кувырки, перекаты)	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических,
26		Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Обучение технике лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. Научиться: технике лазания по канату;		
28		Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость). акробатические упражнения(кувырки вперед прыжком. повороты прыжком на 180°)	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения		
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения.		
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (кувырки прыжком, упражнения в равновесии.)	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические		

				качеств.	упражнения;	Формирование	гимнастических упражнений,
31		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатика(кувырок прыжком, упражнения в равновесии.)Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений .Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения	эстетических потребностей, ценностей и	комбинаций. Коммуникативные:
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (стойки на лопатках, голове)	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.	чувств. Формирование и проявление	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(стойки на лопатках, голове и руках) Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	положительных качеств личности,	при разучивании Акробатических упражнений.
34		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатическая комбинация из разученных элементов	Комбинированный	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ .	дисциплинированности,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
35		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатическая комбинация	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс упражнений.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Регулятивные: Формирование
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(шпагат в прыжке, козлик, ножницы) Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;	цели.	умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(шпагат в прыжке, козлик, ножницы) ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование упражнений на гибкость, прыжковые упражнения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость		Способы организации рабочего места.

38		Строевые упражнения. О.Р.У. колесо, мост из положения стоя, лежа	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование умения понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа,
39		Строевые упражнения. О.Р.У. длинный кувырок вперед. сед углом. поворот прыжком на 360°	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения	
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). акробатика(сед углом, колесо, мост)	Комбинированный	Развитие силовых качеств, совершенствование акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (комбинация из разученных элементов)	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).акробатика	Комбинированный	Совершенствование акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	
43		Строевые упражнения. О.Р.У. упражнения на равновесие на бревне	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.	
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Контроль	Контроль техники Лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.	
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль подтягивании	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	
47		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатическая комбинация. силовые	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату;	

		упражнения.		выполнения упражнений на бревне.	выполнять упражнения на бревне		синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
48		Строевые упражнения. О.Р.У. . Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

III четверть

Лыжная подготовка

49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка». Обучение технике подъема в гору способом «ёлочка».	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». Научиться: технике подъема в гору способом «ёлочка».			
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться: Обучению технике Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.			
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.			

53		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике подъема в гору скользящим шагом.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Научиться технике подъема в гору скользящим шагом.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
55		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов в гору. Совершенствование техники спусков с горы в разных стойках.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
56		Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
57		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
59		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъемов в гору.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе. Выполнять подъем в гору «ёлочкой».	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники выполнения поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
61		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	Контроль	Контроль техники подъемов и спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62		Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по	Контроль	Контроль техники Одновременного одношажного хода.	Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

		дистанции до 3 км.				личности,	
63		Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	Комбинированный	Совершенствование техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	дисциплинированности,	
64		Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
Спортивные игры							
65		ТБ на уроках по волейболу Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. передачи мяча в парах(верхняя, нижняя)	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу Совершенствование передачи мяча	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. спец.упражнения волейболистов. передачи в тройках, парах((верхняя, нижняя)	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в тройках. Совершенствование спец.упражнений волейболистов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. спец. упражнения волейболистов(стойки , перемещения). перепасовка в парах со сменой мест	Игровой	Совершенствование техники перемещений и стоек. Совершенствование техники перепасовки..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перемещения, стойки. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. перепасовка в парах через сетку (на месте, в движении)	Игровой	Совершенствование техники перепасовки через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перепасовку на месте и в движении через сетку Знать правила игры.	представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со
69		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		месте и в движении. нападающий удар, верхняя подача.			ОРУ; выполнять нападающий удар, верхнюю подачу Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. нападающий удар, блокирование. подачи	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование, нападающий удар Знать правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять
71		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. перепасовка со сменой мест. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники верхней, нижней передачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; верхнюю, нижнюю передачу мяча. Знать правила		
72		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. нападающий удар и блокирование. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники нападения и блокирования	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование и нападение; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
73		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. подачи в указанную зону. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники подачи(по зонам)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять подачи по зонамЗнать правила игры.		
74		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка. подачи в указанную зону.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча; выполнять перемещения, остановок.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	
75		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. прием верхней подачи с отбиванием. Игра	Игровой	Совершенствование техники подачи и нижнего приема.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижний прием. Знать правила игры.	дисциплинированности,	
76		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. перепасовка в парах ,тройках со сменой мест. Уч. Игра	Контроль	Контроль перепасовки в парах, тройках.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перепасовку в тройках, парах Знать правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
77		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		месте и в движении. верхняя ,нижняя подачи. уч.игра		мяча на месте, в движении	ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, в движении	цели.	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
78		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Учебная игра.	Контроль	Контроль . учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть							
Спортивные игры							
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
80		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
81		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
82		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со ближней дистанции. Знать правила	эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
83		Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		

		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.		ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
84		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
85		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
86		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, с использованием изученных способов. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять броски по кольцу с средней дистанции.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
87		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
88		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
Легкая атлетика							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

		многоскоки).			дистанции с низкого старта.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
90		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
91		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
92		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
93		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 100 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
94		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
95		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
96		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
97		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать средние дистанции с низкого старта.	Формирование	

						эстетических	<p>объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
98		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. кроссовая подготовка	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	потребностей, ценностей и чувств.	
99		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать средние и длинные дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление	
100		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. эстафетный бег	Контроль	Контроль эстафетного бега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.	положительных качеств личности,	
101		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	
102		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	достижении поставленной цели.	

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
І четверть							
Легкая атлетика							
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Формирование навыка	опыта.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Обучение технике метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.	систематического наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	физическим состоянием, величиной физических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.	нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	Развитие самостоятельности и	при разучивании Упражнений.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	личной ответственности за свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. развитие выносливости	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на длинные дистанции;	представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. длительный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники бега длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с высокого старта на длинные дистанции.	Развитие этических чувств,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. длительный бег	Комбинированный	Развитие выносливости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	доброжелательности и	
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.(400, 800 м)	эмоционально-	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

		многоскоки).				нравственной	деятельность с учетом
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. К-в	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места	отзывчивости, понимания и	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	сопереживания чувствам	занятий.
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. челночный бег	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с места	эстетических потребностей,	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. тест купера. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники эстафетного бега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование и	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. челночный бег.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	проявление положительных	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. челночный бег. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	качеств личности,	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
						дисциплинированности,	
						трудолюбия и упорства в	
						достижении поставленной	
						цели.	

Спортивные игры							
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	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. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.		
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		

							процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. акробатические упражнения. (кувырки , перекаты)	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
26		Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Обучение технике лазания по канату. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. Научиться: технике лазания по канату;		
28		Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость). акробатические упражнения(кувырки вперед прыжком. повороты прыжком на 180°)	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения		
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения.		
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (кувырки прыжком, упражнения в равновесии.)	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
31		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатика(кувырок прыжком, упражнения в равновесии.) Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений .Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические		

		силовых качеств (подтягивание, пресс).			упражнения	эстетических потребностей,	комбинаций.
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (стойки на лопатках, голове)	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.	ценностей и чувств. Формирование и	Коммуникативные: Формирование способов
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.(стойки на лопатках, голове и руках) Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	проявление положительных качеств личности,	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
34		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатическая комбинация из разученных элементов	Комбинированный	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ .	дисциплинированности,	при разучивании
35		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатическая комбинация	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс упражнений.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(шпагат в прыжке, козлик, ножницы) Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;	цели.	выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика(шпагат в прыжке, козлик, ножницы) ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование упражнений на гибкость, прыжковые упражнения.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость		умения выполнять задание в соответствии с поставленной
38		Строевые упражнения. О.Р.У. колесо, мост из положения стоя, лежа	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		целью.
39		Строевые упражнения. О.Р.У. длинный кувырок вперед. сед углом. поворот прыжком на 360°	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения		Способы организации рабочего места.
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). акробатика(сед углом, колесо, мост)	Комбинированный	Развитие силовых качеств, совершенствование акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		Формирование умения понимать
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. (комбинация из	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		разученных элементов)		акробатических упражнений.	ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения;		причины успеха /неуспеха
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).акробатика	Комбинированный	Совершенствование акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		учебной деятельности и способности конструктивно
43		Строевые упражнения. О.Р.У. упражнения на равновесие на бревне	Комбинированный	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.		действовать даже в ситуациях
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.		неуспеха. Формирование умения
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Контроль	Контроль техники Лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.		планировать, контролировать и оценивать учебные действия в
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль подтягивании	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		соответствии с поставленной
47		Строевые упражнения. О.Р.У. акробатическая комбинация. силовые упражнения.	Контроль	Совершенствование техники лазания по канату. Контроль техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
48		Строевые упражнения. О.Р.У. . Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Лыжная подготовка

49		ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода; Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	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. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
50		Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
51		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.		
52		Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».		
53		Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
54		Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.		
55		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой».		
56		Спуски. Бег по дистанции до	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		3 км (д), до 5 км (м).		техники спусков с горы.	спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	других людей.	специальной терминологией.
57		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58		Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Формирование и проявление положительных	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
59		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60		Подъем в гору. Бег по дисции до 3 км(д),до 5 км(м)	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка».	Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;		
61		Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
62		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
63		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Контроль	Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
64		Подъем в гору. Спуски с	Контроль	Контроль техники	Уметь:		

		горы.		подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
Спортивные игры							
65		ТБ на уроках по волейболу Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. передачи мяча в парах(верхняя, нижняя)	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу Совершенствование передачи мяча	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. спец. упражнения волейболистов. передачи в тройках, парах((верхняя, нижняя)	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в тройках. Совершенствование спец. упражнений волейболистов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. спец. упражнения волейболистов(стойки , перемещения). перепасовка в парах со сменой мест	Игровой	Совершенствование техники перемещений и стоек. Совершенствование техники перепасовки..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перемещения, стойки. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. перепасовка в парах через сетку (на месте, в движении)	Игровой	Совершенствование техники перепасовки через сетку	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перепасовку на месте и в движении через сетку Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
69		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. нападающий удар, верхняя подача.	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нападающий удар, верхнюю подачу Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
70		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. нападающий удар, блокирование. подачи	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование, нападающий удар Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
71		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. перепасовка со сменой мест.	Игровой	Совершенствование техники верхней, нижней передачи мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; верхнюю, нижнюю передачу мяча. Знать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение с достаточной полнотой

		Эстафеты.			правила	отзывчивости, понимания и	и точностью выражать свои
72		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. нападающий удар и блокирование. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники нападения и блокирования	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование и нападение; Знать правила игры.	сопереживания чувствам других людей.	мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
73		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. подачи в указанную зону. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники подачи(по зонам)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять подачи по зонамЗнать правила игры.	Формирование эстетических потребностей,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
74		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка. подачи в указанную зону.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча; выполнять перемещения, остановок.	ценностей и чувств. Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
75		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. прием верхней подачи с отбиванием. Игра	Игровой	Совершенствование техники подачи и нижнего приема.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нижний прием. Знать правила игры.	проявление положительных качеств личности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
76		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. перепасовка в парах ,тройках со сменой мест. Уч. Игра	Контроль	Контроль перепасовки в парах, тройках.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перепасовку в тройках, парах Знать правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
77		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. верхняя ,нижняя подачи. уч.игра	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте, в движении	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте, в движении	цели.	
78		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Учебная игра.	Контроль	Контроль . учебная игра	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

							Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
IV четверть							
Спортивные игры							
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	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. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
80		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
81		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.		
82		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.		
83		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.		
84		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		Учебная игра.		линии.	Выполнять броски по кольцу со штрафной линии; Знать правила игры.	других людей. Формирование	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
85		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
86		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
87		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
88		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Легкая атлетика							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
90		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	физическим состоянием, величиной физических	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
91		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:

		движении. Метание мяча. Развитие выносливости.		Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	нагрузок. Развитие	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
92		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	самостоятельности и	Упражнений.
93		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 100 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
94		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
95		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
96		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.	сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
97		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать средние дистанции с низкого старта.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
98		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. кроссовая подготовка	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	Формирование и проявление положительных	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
99		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать средние и длинные дистанции с низкого старта.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
100		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Контроль	Контроль эстафетного бега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		движении. эстафетный бег			ОРУ:;	достижении поставленной	процессе ее выполнения.
101		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места Подвижные игры с элементами л/атл.	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с места	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места	цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
102		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебники для учащихся:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение, 2012г.
2. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006.
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005

Пособия для учителя:

1. Федеральный Государственный Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. А.Я.Данилюк,А.М.Кондаков,В.А.Тишков.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.-М.:Просвещение,2009г.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006.
5. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005

Контрольные нормативы для 8 класса

	Контрольное упражнение	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.7	5.1	5.7	4.9	5.4	6.1
2.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5.	Прыжок в длину с места	195	180	165	180	170	150
6	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
7.	Подтягивание/ отжимания	9	7	6	19	15	11
8.	Поднимание туловища 30 с	26	24	21	22	20	17
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	55	45	40	60	55	45
10	Наклон туловища вперед см	11	8	4	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
12.	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17
13.	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20	20.00	21.00	23.00

Контрольные нормативы для 9 класса

	Контрольное упражнение	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150
6	Прыжок в высоту	130	120	110	115	105	95
7.	Подтягивание/ отжимания	10	8	7	20	15	12
8.	Поднимание туловища 30 с	27	24	21	24	21	18
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	50	40	70	60	55
10	Наклон туловища вперед см	12	9	5	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
12.	Метание мяча 150 г.	45	40	31	28	23	18
13.	Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.30	21.30