Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа с.Преображенка

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим

Заместитель директора

Директор школы

советом

по УВР

May.

Протокол №6 от «30» мая 2023 г.

Маркова С. Н.

Лишинская Е.О. Приказ №19 от «30» мая

Приказ №19 от «30» мая

2023 г.

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре 8-9 класс

Составил учитель физической культуры

Зарукин Виктор Николаевич,

І квалификационная категория

Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для учащихся 8-9 классов МКОУ СОШ с. Преображенка.

Рабочая программа разработана с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014

Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М.: Просвещение, 2013. – 104 с.

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- 1. Знания о физической культуре
- 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- 3. Физическое совершенствование

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;

- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
 - совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
 - обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
 - отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Общая характеристика учебного курса

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно — методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
 - количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован диференцированный по дход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предъявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 8, 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 204 ч): в 8 классе -102 ч, в 9 классе -102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 6-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые предметные результаты освоения предмета

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
 - знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народ ов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в немвзаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - В области коммуникативной культуры:
- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
 - сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еè до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 8 классе являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еè воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
 - способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народ ов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в немвзаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

• сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еè до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 9 классе являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еè воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы обшеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
 - способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

8 класс

Знания о физической культуре

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

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 опорнодвигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетича. (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. Толкание ядра. 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), повор от кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, ма хом назад 90° соскок поворотом на стойку боком снаряду. Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые бревна шаги конца соскок ноги врозь стойку спиной снаряду поперек. Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация,

составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, физической (девушки). индивидуальной технической подготовленности движений учетом танцевальных 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 технической И подготовки. (30 Спортивные игры y(.)Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ПО

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 8 класс

	Оценка в баллах								
Задания		Мальч	ники		Девоч	ки			
	5	4	3	5	4	3			
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с	5,4	5,9	Задание выполнено с			
Бег 60 м	9,2	10,1	результатом ниже 4	10,0	10,5	результатом ниже 4			
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8	баллов	9,0	9,6	баллов			
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	1			
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40				
Бег 2500 м	_	б/в		_	б/в	1			
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150				
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270				
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90				
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19				
Лазанье по канату, см	400	300		_	_				
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		_	_				
Подтягивание в висе, раз	8	5		_	_				
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	_	_		15	10				
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00				

9 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 технике безопасности бережному отношению 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 профессиональной совершенствования. освоения всестороннего гармоничного деятельности, И физического 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, И потертостях, ушибах И травмах). ссадинах других 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 —

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 на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

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

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техникотактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол 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.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 9 класс

Задания		Мальч	ики		Девоч	ки
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с	5,3	5,8	Задание выполнено с
Бег 60 м	8,8	9,7	результатом ниже 4	9,8	10,4	результатом ниже 4
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,9	8,4	баллов	8,8	9,5	баллов
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	_	б/в		_	б/в]
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		_	_	
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		_	_	
Подтягивание в висе, раз	9	6		_	_	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	_	_		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	

Календарно-тематическое планирование 8, 9 класс

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

п/	Вид программного материала	Кол-во	1		2	3	3	4		
No॒	/ P · P · · · · · · · · · · · · · · · ·	часов	четн	верть	четверть	четв	четверть		четверть	
1	Знания о физической культуре				В процес	cce ypo	жа			
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		24	30		2	24	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

No॒	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока		Планируемые результа	аты
ПП					Предметные	Личностные	Метапредметные
				I четверт	гь		
				Легкая атле	тика		
1		ТБ на уроках л/атлетики.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила		
		Строевые упражнения.		безопасности на уроках	поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
		Медленный бег. О.Р.У.		по лёгкой атлетике.	легкой атлетике;		_
		на месте и в движении.		Совершенствование	правила игры.		объяснение своего двигательного
		Старт и стартовый		техники бега на короткие		систематического	
		разгон. Старт и		дистанции. Развитие	Уметь: самостоятельно		опыта.
		стартовый разгон.		скоростно-силовых	выполнять комплекс	6	
		Развитие скорсил. К-в		качеств.	ОРУ;	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
		(прыжки, многоскоки).			Бегать с низкого старта		Осознание важности освоения
					на короткие	физическим состоянием,	универсальных умений
2		Cam a any sa vizin avvisavisa	IC	Oğrusayına mayırının vamayıng	дистанции; Уметь: самостоятельно	физическим состоянием,	у пиверештвия у менти
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Обучение технике метания мяча. Развитие силовых	выполнять комплекс		связанных с выполнением
		на месте и в движении.		качеств.	ОРУ;	величиной физических	
		Метание мяча. Развитие		качесть.	Научиться: технике	20111 IIII Q11011 10011III	упражнений.
		сил.к-в (подтяг-ние,			метания мяча.		
		пресс).			Metallist with	нагрузок.	
3		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	13	Осмысление техники
		Медленный бег. О.Р.У.	P	техники бега на короткие	выполнять комплекс		
		на месте и в движении.		дистанции. Развитие	ОРУ; Бегать с низкого		выполнения разучиваемых
		Старт и стартовый		скоростно-силовых	старта на короткие	Развитие	
		разгон. Развитие скор		качеств.	дистанции;		заданий и упражнений.
		сил. К-в (прыжки,					
		многоскоки).				самостоятельности и	Коммуникативные:
						личной ответственности за	Формирование способов
4		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Jin mon orbeterbennoeth sa	
		Медленный бег. О.Р.У.		техники метания мяча.	выполнять комплекс		позитивного взаимодействия со
		на месте и в движении.		Развитие выносливости	ОРУ; метать мяч на	свои поступки на основе	
		Метание мяча. Развитие			дальность.	,	сверстниками в парах и группах
		выносливости.					
5		Строевые упражнения.	Комбинированный	Обучение технике	Уметь: самостоятельно	представлений о	при разучивании
		Медленный бег. О.Р.У.		прыжков в длину с	выполнять комплекс	_	
		на месте и в движении.		разбега. Развитие	ОРУ; Научиться:		Vzmannovič
		Прыжки в длину с		скоростно-силовых	технике прыжков в		Упражнений.
		разбега. Развитие скор		качеств.	длину с разбега.		
		сил. К-в (прыжки,					

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

	1		T	ODV		1
	на месте и в движении.			ОРУ; выполнять	положительных качеств	соответствии с целью и
	Старт и стартовый			силовые упражнения.		
	разгон. Эстафеты с					анализировать технику
	элементами л/атлетики.				личности,	
	Развитие сил.к-в					выполнения упражнений, давать
	(подтяг-ние, пресс).					_
13	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно	дисциплинированности,	объективную оценку технике
	Медленный бег. О.Р.У.		дистанции.	выполнять комплекс		
	на месте и в движении.			ОРУ; Бегать с низкого	_	выполнения упражнений на
	Старт и стартовый			старта на короткие	трудолюбия и упорства в	
	разгон. Подвижные игры			дистанции.		основе освоенных знаний и
	с элементами л/атл.					
	Развитие сил.к-в				достижении поставленной	имеющегося опыта.
	(подтяг-ние, пресс).					
14	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		Vyvovija rovijija odvi vranovija
	Медленный бег. О.Р.У.		прыжков в длину с	выполнять комплекс	цели.	Умение технически правильно
	на месте и в движении.		разбега.	ОРУ; Выполнять		DI III SHI GEL HUMENE HUMEN
	Прыжки в длину с		Совершенствование	прыжки в длину с		выполнять двигательные
	разбега. Метание мяча.		техники метания мяча.	разбега; метать мяч на		действия из базовых видов
			Развитие скоростно-	дальность.		деиствия из оазовых видов
	-		силовых качеств.			ariante harian capeti un p
15	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на	Уметь: самостоятельно		спорта, использовать их в
	Медленный бег. О.Р.У.		выносливость. Развитие	выполнять комплекс		игровой и соревновательной
	на месте и в движении.		силовых качеств.	ОРУ; бегать на		игровой и соревновательной
	Развитие выносливости.			средние дистанции		деятельности.
	Развитие скорсил. К-в					деятельности.
	(прыжки, многоскоки).					
	Развитие сил.к-в					Умение планировать
	(подтяг-ние, пресс).					у мение планировать
16	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь: самостоятельно		собственную деятельность,
	Медленный бег. О.Р.У.		мяча.	выполнять комплекс		сооственную деятельность,
	на месте и в движении.			ОРУ; метать мяч на		распределять нагрузку и отдых в
	Метание мяча. Эстафеты			дальность.		распределять нагрузку и отдых в
	с элементами					процессе ее выполнения.
	л/атлетики.					продессе се выполнения.
17	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие скоростно-	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег. О.Р.У.		силовых качеств.	выполнять комплекс		Умение видеть красоту
	на месте и в движении.			ОРУ; знать правила		,,,,
	Эстафеты с элементами			эстафеты.		движений, выделять и
	л/атлетики.					7 7
18	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно		обосновывать эстетические
	Медленный бег. О.Р.У.			выполнять комплекс		
	на месте и в движении.			ОРУ; Знать правила		признаки в движениях и
	Подвижные игры с			игры.		1 , ,
	элементами л/атл.					
	Развитие скорсил. К-в					

	(прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).					передвижениях человека.
-			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 2-х сторонняя 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.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
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 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. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при
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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои
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	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и	мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
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.	чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча со	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и

	на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.		средней дистанции	выполнять броски по кольцу со средней дистанции.	цели.	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.
			II четвер			
2.5	The state of the s		Гимнастика с элемента		-	
25	ТБ на уроках по	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: технику	Формирование навыка	Познавательные: Осознание
	гимнастике. Строевые		безопасности на уроках по	безопасности на		
	упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.		гимнастике. Обучение технике выполнения	уроках по гимнастике.	CHCTAMOTHHACKOFO	Paydioctil ochodilla
	Упражнения на оревне. Упражнения на		Упражнений на бревне	Уметь: самостоятельно	систематического	важности освоения
	перекладине.		для девочек, Упражнений	выполнять комплекс		
	тор отшидато		на высокой перекладине	ОРУ;	наблюдения за своим	универсальных умений
			для мальчиков.	Научиться:		J I I
				Выполнять		
				упражнения на бревне.	физическим состоянием,	связанных с выполнением
				Научиться: технике		
				выполнения		
				упражнений на	величиной физических	организующих упражнений.
26	CTROOPLYS ATTROOPERS	V 0.16111111 0.2000 - ≚	Обучение технике	перекладине. Уметь: самостоятельно		
20	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на	Комбинированный	выполнения упражнений	выполнять комплекс	нагрузок.	Осмысление техники
	брусьях. Развитие		на брусьях. Развитие	ору;	нагрузок.	Осмысление техники
	силовых качеств		силовых качеств	Научиться: выполнять		
	(подтягивание, пресс).			упражнений на		выполнения разучиваемых
				брусьях.	Развитие этических чувств,	
27	Строевые упражнения.	Комбинированный	Обучение технике	Уметь: самостоятельно		
	О.Р.У. Акробатика.		выполнения	выполнять комплекс	_	акробатических комбинаций и
	Лазание по канату.		акробатических	ОРУ;	доброжелательности и	
	Развитие силовых		упражнений. Обучение	11		
	качеств (подтягивание,		технике лазания по	Научиться: технике	OMORHIONS WAS	упражнений.
	пресс).		канату. Развитие силовых	выполнения Акробатических	эмоционально-	
			качеств.	Акрооатических упражнений.		
				упражнении. Научиться: технике		
			l .	тау титься, телпике		

				лазания по канату;	нравственной	Осмысление правил
28	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	,
	О.Р.У. Упражнения на	1	техники выполнения	выполнять комплекс		
	брусьях. Упражнения на		упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять	отзывчивости, понимания и	безопасности (что можно делать
	перекладине. ОФП		Совершенствование	упражнений на		
	(прыжки, гибкость,		техники выполнения	брусьях. Выполнять		
	челночный бег).		упражнений на	упражнения на	сопереживания чувствам	и что опасно делать) при
	,		перекладине. Развитие	перекладине.		
			физических качеств.	Transfer and the second		
29	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	других людей.	выполнении акробатических,
	О.Р.У. Лазание по	•	техники лазания по	выполнять комплекс		
	канату. Упражнения на		канату.	ОРУ; лазать по канату;		
	бревне. ОФП (прыжки,		Совершенствование	выполнять упражнения		гимнастических упражнений,
	гибкость, челночный		техники выполнения	на бревне.	Формирование	
	бег).		упражнений на бревне.	1		
	/-		Развитие физических			комбинаций.
			качеств.		эстетических	
30	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	
	О.Р.У. Акробатика.	1	техники выполнения	выполнять комплекс		Коммуникативные:
	Упражнения на		акробатических	ОРУ;	потребностей, ценностей и	·
	перекладине. ОФП		упражнений. Развитие	,		
	(прыжки, гибкость,		скоростно-силовых	Выполнять		Формирование способов
	челночный бег).		качеств.	Акробатические	чувств.	
				упражнения;		
31	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	позитивного взаимодействия со
	О.Р.У. Упражнения на	•	техники выполнения	выполнять комплекс		
	брусьях. Развитие		упражнений на	ОРУ; выполнять	Формирование и	
	силовых качеств		перекладине. Развитие	упражнения на		сверстниками в парах и группах
	(подтягивание, пресс).		силовых качеств	перекладине.		
32	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	проявление	
	О.Р.У. Акробатика.	1	техники лазания по	выполнять комплекс		при разучивании
	Лазание по канату.		канату.	ОРУ;		
			Совершенствование	,	положительных качеств	
			техники выполнения	Выполнять		Акробатических упражнений.
			акробатических	Акробатические		
			упражнений.	упражнения; лазать по	личности,	
			3 1	канату.		Умение объяснять ошибки при
33	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	
	О.Р.У. Акробатика.		техники выполнения	выполнять комплекс	дисциплинированности,	
	Развитие силовых		акробатических	ОРУ;		выполнении упражнений.
	качеств (подтягивание,		упражнений. Развитие	ĺ		
	пресс).		силовых качеств	Выполнять	трудолюбия и упорства в	
				Акробатические		Регулятивные: Формирование
				упражнения;		
34	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно]	
	О.Р.У. Лазание по	_	техники лазания по	выполнять комплекс		

			***************************************	ODV. TOROTT TO MOTOR		
	канату. Упражнения на		канату.	ОРУ; лазать по канату;	достижении поставленной	умения выполнять задание в
	брусьях. Развитие		Совершенствование	выполнять		
	силовых качеств		техники выполнения	упражнений на		
	(подтягивание, пресс).		упражнений на брусьях.	брусьях.	цели.	соответствии с поставленной
35	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	О.Р.У. Упражнения на		техники выполнения	выполнять комплекс		
	бревне. Упражнения на		упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		целью.
	перекладине. ОФП		Совершенствование	упражнения на бревне.		
	(прыжки, гибкость,		техники выполнения	Выполнять		
	челночный бег).		упражнений на	упражнений на		Способы организации рабочего
			перекладине.	перекладине.		
36	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	О.Р.У. Акробатика.		техники выполнения	выполнять комплекс		места.
	Развитие силовых		акробатических	ОРУ;		
	качеств (подтягивание,		упражнений. Развитие			
	пресс). ОФП (прыжки,		силовых качеств	Научиться: технике		Формирование умения понимать
	гибкость, челночный			выполнения		
	бег).			Акробатических		
	,			упражнений;		причины успеха /неуспеха
37	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	О.Р.У. Лазание по		техники лазания по	выполнять комплекс		
	канату. Упражнения на		канату.	ОРУ; лазать по канату;		учебной деятельности и
	бревне. ОФП (прыжки,		Совершенствование	выполнять упражнения		
	гибкость, челночный		техники выполнения	на бревне.		
	бег).		упражнений на бревне.	на оревне.		способности конструктивно
38	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		The state of the s
30	О.Р.У. Упражнения на	Комоннированный	техники выполнения	выполнять комплекс		
	брусьях. Упражнения на		упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять		действовать даже в ситуациях
	перекладине.		Совершенствование	упражнения на		Activisosurs dances citifudini
	перекладине.		техники выполнения	брусьях. Выполнять		
				упражнений на		неуспеха.
			упражнений на			neyenexa.
20	C	I/	перекладине.	перекладине.		
39	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		Формирование умения
	О.Р.У. Упражнения на		техники выполнения	выполнять комплекс		Формирование умения
	брусьях. Развитие		упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять		
	силовых качеств		Развитие силовых качеств.	упражнения на		HIGHINGODOTI KONTROHURGESET T
	(подтягивание, пресс).			брусьях.		планировать, контролировать и
40	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	О.Р.У. Лазание по		техники лазания по	выполнять комплекс		
	канату. Развитие		канату. Развитие силовых	ОРУ; лазать по канату;		оценивать учебные действия в
	силовых качеств		качеств			
	(подтягивание, пресс).					
41	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		соответствии с поставленной
	О.Р.У. Акробатика.		техники выполнения	выполнять комплекс		
	Упражнения на брусьях.		акробатических	ОРУ;		
	-		упражнений.	_		

				D 1	T u
			Совершенствование	Выполнять	задачей и условиями ее
			техники выполнения	Акробатические	
			упражнений на брусьях.	упражнения;	
				выполнять упражнения	реализации; определять наиболее
				на брусьях.	
42	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	
	О.Р.У. Лазание по		техники лазания по	выполнять комплекс	эффективные способы
	канату. Упражнения на		канату.	ОРУ; лазать по канату;	
	перекладине. Развитие		Совершенствование	Выполнять	
	силовых качеств		техники выполнения	упражнений на	достижения результата.
	(подтягивание, пресс).		упражнений на	перекладине	
			перекладине.	-	
43	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Овладение логическими
	О.Р.У. Упражнения на	-	техники выполнения	выполнять комплекс	
	брусьях. Развитие		упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять	
	силовых качеств		Развитие силовых качеств	упражнения на	действиями сравнения, анализа,
	(подтягивание, пресс).			брусьях.	•
	(1,1			13	
44	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	синтеза, обобщения,
	О.Р.У. Акробатика.	1	выполнения	выполнять комплекс	
	1		акробатических	ОРУ;	
			упражнений.	,	классификации по родовым
			J P	Научиться: технике	
				выполнения	
				Акробатических	признакам, установления
				упражнений.	, , ,
45	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	
73	О.Р.У. Лазание по	Топтроль	Лазания по канату.	выполнять комплекс	аналогий и причинно-
	канату. Упражнения на		Совершенствование	ОРУ; лазать по канату;	
	бревне.		техники выполнения	выполнять упражнения	
	оревне.		упражнений на бревне.	на бревне.	следственных связей, построения
46	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	следетвенных связен, построения
40	О.Р.У. Упражнения на	контроль	*		
	брусьях. Развитие		техники лазания по	Выполнять комплекс	рассуждений, отнесения к
	1.5		канату. Контроль техники	ОРУ; лазать по канату;	рассуждений, отнесения к
	силовых качеств		выполнения упражнений	выполнять упражнения	
47	(подтягивание, пресс).	T/C	на брусьях.	на брусьях.	изрести ім попатиам
47	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	известным понятиям.
	О.Р.У. Лазание по		техники лазания по	выполнять комплекс	
	канату. Упражнения на		канату. Контроль техники	ОРУ; лазать по канату;	
	бревне.		выполнения упражнений	выполнять упражнения	
	-		на бревне.	на бревне	
48	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	
	О.Р.У. Упражнения на		выполнения Упражнений	выполнять комплекс	
	брусьях. Развитие		на брусьях. Развитие	ОРУ; выполнять	
	силовых качеств		силовых качеств	упражнения на брусьях	
	(подтягивание, пресс).				

III четверть										
Лыжная подготовка										
49	ТБ на уроках по	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила						
	л/подготовке. Повороты		безопасности на уроках по	поведения на уроке по	Формирование навыка	Познавательные: осмысление,				
	на месте и в движении.		лыжной подготовке.	лыжной подготовке.		объяснение своего двигательного				
	Бег по дистанции до 3		Совершенствование	Уметь: выполнять	систематического	опыта.				
	KM.		техники поворотов.	повороты в движении.						
					_	Осознание важности освоения				
					наблюдения за своим	универсальных умений				
50	Подъем в гору	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		связанных с выполнением				
	различным способом.		техники подъёма в гору	подъёмы в гору	физическим состоянием,	упражнений.				
	Бег по дистанции до 3		способом «полуёлочка».	способом		y ii puskii e ii iii.				
	KM.		Обучение технике	«полуёлочка».	величиной физических	Осмысление техники				
			подъёма в гору способом «ёлочка».	Научиться: технике подъёма в гору	величиной физических	выполнения разучиваемых				
			«елочка».	подъема в гору способом «ёлочка».		заданий и упражнений.				
51	Одновременный	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	нагрузок.	задании и упражнении.				
31	одновременный одношажный ход.	Комоинированный	техники одновременного	одновременном		Коммуникативные:				
	Переход с		одношажного хода.	одношажном ходе.		Формирование способов				
	попеременного на		Обучение технике	Научиться: Обучение	Развитие					
	одновременный ход.		Перехода с попеременного	технике Перехода с		позитивного взаимодействия со				
			двухшажного хода на	попеременного	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах				
			одновременный	двухшажного хода на	самостоятсявности и	при разучивании				
			одношажный ход.	одновременный		37				
				одношажный ход.	личной ответственности за	Упражнений.				
52	Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		Умение объяснять ошибки при				
	движении. Бег по		техники поворотов.	повороты в движении,	свои поступки на основе	-				
	дистанции до 3 км.			на месте.		выполнении упражнений.				
53	Одновременный	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	представлений о	Viceria vizza pizza pizza picavizza vizza				
	одношажный ход.		техники одновременного	одновременном	представлении о	Умение управлять эмоциями при				
	Подъем в гору		одношажного хода.	одношажном ходе.		общении со сверстниками и				
	различным способом.		Обучение технике	Научиться технике	нравственных нормах.	взрослыми, сохранять				
			подъёма в гору	подъёма в гору		хладнокровие, сдержанность,				
			скользящим шагом.	скользящим шагом.	1	рассудительность.				
54	Спуски с горы. Бег по	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	Развитие этических чувств,					
	дистанции до 3 км.		техники спусков с горы в	спуски с горы - в		Умение с достаточной полнотой				
			разных стойках.	высокой, средней и		и точностью выражать свои				
	П	I/	C	низкой стойке;	доброжелательности и	мысли в соответствии с				
55	Подъем в гору	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		задачами урока, владение				
	различным способом.		техники подъемов в гору.	Выполнять подъем в	эмоционально-	специальной терминологией.				
	Спуски с горы		Совершенствование техники спусков с горы в	гору «полуёлочкой». Выполнять спуски с						
			разных стойках.	горы - в высокой,	нравственной	Регулятивные: Умение				
			разных стоиках.	средней и низкой	mpaset semion	организовать самостоятельную				
				стойке;		optumisobath camocronicabilyto				
		L	l	CIONIC,		<u> </u>				

56	Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного	Уметь: передвигаться в одновременном	отзывчивости, понимания и	деятельность с учетом требований ее безопасности,			
	Переход с попеременного на одновременный ход.		одношажного хода. Совершенствование техники Перехода с	одношажном ходе. Переходить с попеременного	сопереживания чувствам	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.			
			попеременного двухшажного хода на одновременный	двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в			
57	П	I/ E	одношажный ход.	Уметь: выполнять	Формирование	соответствии с целью и			
37	Повороты на месте и в движении. Бег по	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов.	ловороты в движении,		"			
	дижении. Вет по дистанции до 3 км.		техники поворотов.	на месте.	эстетических	анализировать технику			
58	Спуски с горы. Бег по	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	SOTOTII ICOMIN	выполнения упражнений, давать			
36	дистанции до 3 км.	Комоинированный	техники спусков с горы.	спуски с горы - в		объективную оценку технике			
	дистанции до 5 км.		техники спусков с горы.	высокой, средней и	потребностей, ценностей и	выполнения упражнений на			
				низкой стойке;		основе освоенных знаний и			
59	Одновременный	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	чувств.	имеющегося опыта.			
	одношажный ход.	r	техники одновременного	одновременном					
	Подъем в гору		одношажного хода.	одношажном ходе.		Умение технически правильно			
	различным способом.		Совершенствование	Выполнять подъем в		выполнять двигательные			
	_		техники подъемов в гору.	гору «ёлочкой».		действия из базовых видов			
60	Повороты на месте и в	Контроль	Контроль техники	Уметь: выполнять		спорта, использовать их в			
	движении. Бег по		выполнения поворотов.	повороты в движении,	Формирование и	игровой и соревновательной			
	дистанции до 3 км.			на месте.	Формирование и	деятельности.			
61	Подъем в гору	Контроль	Контроль техники	Уметь: выполнять		A TOUR STORY			
	различным способом.		подъемов и спусков с	спуски с горы - в	проявление	Умение планировать			
	Спуски с горы		горы.	высокой, средней и		собственную деятельность,			
				низкой стойке;	положительных качеств	распределять нагрузку и отдых в			
62	Одновременный	Контроль	Контроль техники	Уметь: передвигаться в		процессе ее выполнения.			
	одношажный ход.		Одновременного	одновременном	HANNA OTHER	процессе ее выполнения.			
	Повороты на месте и в		одношажного хода.	одношажном ходе.	личности,				
	движении. Бег по								
63	дистанции до 3 км. Переход с	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: Переходить с	дисциплинированности,				
03	попеременного на	комоинированныи	техники Перехода с	попеременного					
	одновременный ход Бег		попеременного	двухшажного хода на	трудолюбия и упорства в				
	по дистанции до 3 км		двухшажного хода на	одновременный					
	по днетанции до 3 км		одновременный	одношажный ход.					
			одношажный ход.		достижении поставленной				
64	Переход с	Контроль	Контроль техники	Уметь: Переходить с					
	попеременного на	•	Перехода с попеременного	попеременного	цели.				
	одновременный ход.		двухшажного хода на	двухшажного хода на					
			одновременный	одновременный					
			одношажный ход.	одношажный ход.					
	Спортивные игры								
65	ТБ на уроках по	Игровой	Повторить технику	Знать: технику					

	баскетболу.		безопасности на уроках по	безопасности на	avatavatuvaavata	объяснение своего двигательного
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в лвижении.		баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	уроках по подвижным играм;	систематического наблюдения за своим	опыта.
	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		Johnson Sagarda ala	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	физическим состоянием,	Осознание важности освоения универсальных умений
				ведение мяча; Знать правила игры.	величиной физических	связанных с выполнением упражнений.
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	нагрузок.	Осмысление техники
	месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты		мяча на месте. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со ближней	Развитие	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	o o i i i i i i i i i i i i i i i i i i		ommun guerangun	дистанции. Знать	самостоятельности и	Коммуникативные:
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники бросков по	правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	личной ответственности за	Формирование способов позитивного взаимодействия со
	месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага		кольцу со штрафной линии. Совершенствование	ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии;	свои поступки на основе	сверстниками в парах и группах при разучивании
	бросок после ведения.		техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать	представлений о	Упражнений.
				правила игры.	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Развитие этических чувств,	выполнении упражнений.
60	Передача и ловля мяча. Эстафеты.		Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.	доброжелательности и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	эмоционально-	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
	шага бросок после ведения. Учебная игра.			бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила	нравственной	рассудительность.
70			C	игры	отзывчивости, понимания и	Умение с достаточной полнотой
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	сопереживания чувствам	и точностью выражать свои мысли в соответствии с
	Штрафные броски. Уч. Игра		линии.	броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		задачами урока, владение

71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	других людей.	специальной терминологией.
	месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		ближней дистанции.	ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила	Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	эстетических	деятельность с учетом требований ее безопасности,
	месте и в движении. Ведение мяча в			ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать	потребностей, ценностей и	сохранности инвентаря и
73	различной стойке. Учебная игра.	II	<u></u>	правила игры.	чувств.	оборудования, организации мест занятий.
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать	Формирование и	Умение характеризовать, выполнять задание в
74	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	правила игры. Уметь: самостоятельно	проявление	соответствии с целью и
, -	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	Провон	техники перемещений, остановок, поворотов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	положительных качеств	анализировать технику выполнения упражнений, давать
	Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	ведение мяча; выполнять перемещения,	личности,	объективную оценку технике выполнения упражнений на
	веден.		кольцу, после двух шагов.	остановок.	дисциплинированности,	основе освоенных знаний и
				Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	трудолюбия и упорства в	имеющегося опыта.
					достижении поставленной	Умение технически правильно выполнять двигательные
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	цели.	действия из базовых видов спорта, использовать их в
	Штрафные броски. Уч. Игра		линии.	броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		игровой и соревновательной деятельности.
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		Умение планировать
	месте и в движении. Штрафные броски. Уч.		линии.	ОРУ; выполнять броски по кольцу со		собственную деятельность,
	Игра			штрафной линии. Знать правила игры.		распределять нагрузку и отдых в
77	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		процессе ее выполнения.
	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2		техники передачи и ловли мяча на месте. Контроль техники бросков мяча по	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча		Умение видеть красоту

	шага бросок после		кольцу, после двух шагов.	на месте. Выполнять		движений, выделять и
	веления.		кольцу, поеле двух шагов.	бросков мяча по		
	ведения.			кольцу, после двух		обосновывать эстетические
				шагов.		признаки в движениях и
78	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники бросков	Уметь: самостоятельно		•
	Медленный бег, ОРУ на	•	мяча со средней	выполнять комплекс		передвижениях человека.
	месте и в движении.		дистанции.	ОРУ; выполнять		
	Броски с различных			броски по кольцу с		
	дистанций. Учебная			средней дистанции.		
	игра.			Знать правила игры.		
			IV четвер			
			Спортивные			
79	ТБ на уроках по	Игровой	Повторить технику	Знать: технику	A	П
	баскетболу.		безопасности на уроках по	безопасности на	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Строевые упражнения.		баскетболу.	уроках по подвижным	систематического	объяснение своего двигательного опыта.
	Медленный бег, ОРУ в		Совершенствование	играм;	систематического	опыта.
	движении. Ведение мяча. Учебная игра.		техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
	мяча. Учеоная игра.			выполнять комплекс	паолюдения за своим	универсальных умений
				ОРУ; выполнять	физическим состоянием,	связанных с выполнением
				ведение мяча; Знать	quanterian economica,	упражнений.
				правила игры.	величиной физических	
80	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	Осмысление техники
	Медленный бег, ОРУ в	P	техники передачи и ловли	выполнять комплекс	нагрузок.	выполнения разучиваемых
	движении. Передача и		мяча на месте.	ОРУ; выполнять		заданий и упражнений.
	ловля мяча. Эстафеты.		Совершенствование	передачи и ловли мяча		I/
	1		техники передачи и ловли	на месте и в движении.	Развитие	Коммуникативные: Формирование способов
			мяча в движении.	Знать правила игры.		позитивного взаимодействия со
81	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах
	Медленный бег, ОРУ в		техники перемещений,	выполнять комплекс		при разучивании
	движении. Стойка,		остановок, поворотов.	ОРУ; выполнять	личной ответственности за	при разучивании
	перемещение, повороты,		Совершенствование	ведение мяча;		Упражнений.
	остановка. Штрафные		техники бросков по	выполнять	свои поступки на основе	
	броски. Учебная игра.		кольцу со штрафной	перемещения,	представлений о	Умение объяснять ошибки при
			линии.	остановок.	представлении о	выполнении упражнений.
				Выполнять броски по	нравственных нормах.	
				кольцу со штрафной	праветвенных пормах.	Умение управлять эмоциями при
				линии. Знать правила		общении со сверстниками и
92	Constant	14	Communication	игры	Развитие этических чувств,	взрослыми, сохранять
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		хладнокровие, сдержанность,
	движении. Броски с		техники бросков мяча с ближней дистанции.	ору; выполнять	доброжелательности и	рассудительность.
	движении. ъроски с различных дистанций.		олижней дистанции.	броски по кольцу со		Умение с достаточной полнотой
	различных дистанции. Эстафеты.			ближней дистанции.	эмоционально-	и точностью выражать свои
	эстафеты.			Знать правила		мысли в соответствии с
83	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	задачами урока, владение
0.5	стросьые упражисиих.	тпровои	Совершенетвование	J MCIB. CAMOCIONICIDHO	1	7 F

	Медленный бег, ОРУ в		ведения мяча.	выполнять комплекс	нравственной	специальной терминологией.
	движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков	отзывчивости, понимания и	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
	после ведения.		кольцу, после двух шагов.	мяча по кольцу, после двух шагов.	сопереживания чувствам	деятельность с учетом требований ее безопасности,
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	других людей.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
	ловля мяча. Учебная игра.			передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.	Формирование эстетических	Умение характеризовать, выполнять задание в
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка,	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	потребностей, ценностей и	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
	перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.		octanosok, nosoporos.	ведение мяча; выполнять	чувств.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
				перемещения, остановок. Знать правила игры.	Формирование и	имеющегося опыта.
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	проявление	Умение технически правильно выполнять двигательные
	движении. Передача и		техники передачи и ловли мяча на месте, с	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	положительных качеств	действия из базовых видов спорта, использовать их в
	ловля мяча. Броски с различных дистанций.		использованием изученных способов.	передачи и ловли мяча на месте и в движении.	личности,	игровой и соревновательной деятельности.
			Совершенствование техники бросков мяча со	Выполнять броски по кольцу с средней	дисциплинированности,	Умение планировать
			средней дистанции.	дистанции.	трудолюбия и упорства в	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	достижении поставленной	процессе ее выполнения.
	движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		признаки в движениях и передвижениях человека.
	броски. Учебная игра.		линии.	броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
<u> </u>			Легкая атле			

89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного
	движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением		Совершенствование техники бега с низкого	играм. Уметь: самостоятельно	систематического	опыта.
	60 м. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		старта.	выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого	наблюдения за своим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
90	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	старта. Уметь: самостоятельно	физическим состоянием,	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с	Rosioninpodalina	техники прыжков в длину с разбега.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
91	элементами л/атл. Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		Коммуникативные:
91	Медленный бег, ОРУ в движении. Метание	комоинированныи	техники метания мяча. Развитие выносливости.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Развитие	Формирование способов позитивного взаимодействия со
	мяча. Развитие выносливости.			метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах при разучивании
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	Комбинированный	Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила	личной ответственности за	Упражнений.
	Развитие скорсил. К-в.			эстафеты.	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого	представлений о	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
	60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.		старта.	старта.	нравственных нормах.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Развитие этических чувств,	рассудительность. Умение с достаточной полнотой
	длину с разбега. Развитие скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		силовых качеств.	прыжки в длину с разбега.	доброжелательности и	и точностью выражать свои мысли в соответствии с
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в лвижении. Метание	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	эмоционально-	задачами урока, владение специальной терминологией.
	мяча. Развитие		т азвитие выносливости.	метание мяча на	нравственной	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
	выносливости.			дальность; бегать на средние дистанции	отзывчивости, понимания и	деятельность с учетом
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	Комбинированный	Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила	отзывчивости, понимания и	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

	Развитие скорсил. К-в.			эстафеты.	сопереживания чувствам	оборудования, организации мест
97	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		занятий.
	Медленный бег, ОРУ в	1	техники бега на короткие	выполнять комплекс	V	
	движении. Бег с		дистанции.	ОРУ; бегать короткие	других людей.	Умение характеризовать,
	ускорением 60 м.		Совершенствование	дистанции с низкого		выполнять задание в
	Прыжки в длину с		техники прыжков в длину	старта.		соответствии с целью и
	разбега.		с разбега.	Выполнять прыжки в	Формирование	анализировать технику
				длину с разбега.		_
98	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	эстетических	выполнения упражнений, давать
	Медленный бег, ОРУ в		техники метания мяча.	выполнять комплекс		объективную оценку технике
	движении. Метание		Контроль бега на	ОРУ; выполнять		выполнения упражнений на
	мяча. Развитие		выносливость.	метание мяча на	потребностей, ценностей и	основе освоенных знаний и
	выносливости.			дальность; бегать на		имеющегося опыта.
0.0		TC	10	средние дистанции	чувств.	
99	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники бега с	Уметь: самостоятельно		Умение технически правильно
	Медленный бег, ОРУ в лвижении. Бег с низкого		низкого старта.	выполнять комплекс		выполнять двигательные
	,			ОРУ; бегать короткие	Формирование и	действия из базовых видов
	старта. Эстафеты. Подвижные игры с			дистанции с низкого		спорта, использовать их в
	элементами л/атл.			старта.		игровой и соревновательной
	Развитие скорсил. К-в				проявление	леятельности.
	(прыжки, многоскоки).					деятельности.
100	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно	положительных качеств	Умение планировать
100	Медленный бег, ОРУ в	Ttompons	дистанции. Развитие	выполнять комплекс		собственную деятельность,
	движении.Бег 60 м.		скоростно-силовых	ОРУ; бегать короткие	личности,	распределять нагрузку и отдых в
	Развитие скорсил. К-в		качеств.	дистанции с низкого	,	1
	(прыжки, многоскоки).			старта.		процессе ее выполнения.
101	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	дисциплинированности,	Умение видеть красоту
	Медленный бег, ОРУ в	_	прыжков в длину с	выполнять комплекс		
	движении. Прыжки в		разбега.	ОРУ; выполнять	трудолюбия и упорства в	движений, выделять и
	длину с разбега.			прыжки в длину с		обосновывать эстетические
	Подвижные игры с			разбега.	достижении поставленной	признаки в движениях и
	элементами л/атл.				достижении поставленной	передвижениях человека.
102	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в		мяча. Развитие скоростно-	выполнять комплекс	цели.	
	движении. Метание		силовых качеств.	ОРУ; выполнять		
	мяча. Развитие скор			метание мяча на		
	сил. К-в (прыжки,			дальность;		
	многоскоки).					

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

$N_{\underline{0}}$	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока		Планируемые результат	Ы
ПП					Предметные	Личностные	Метапредметные
				I четверть			
				Легкая атлети			
1		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Вводный	Ознакомить с технико безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного
		месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта	систематического	опыта. Осознание важности освоения
					на короткие дистанции		
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта	наблюдения за своим физическим состоянием,	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
		скорсил. Ќ-в (прыжки, многоскоки).	T	качеств.	на короткие дистанции	величиной физических	Осмысление техники
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта	нагрузок.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
		скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.	на короткие дистанции		Коммуникативные:
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Развитие	Формирование способов позитивного взаимодействия со
		ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		выносливости. Развитие силовых качеств.	Бегать с низкого старта на короткие дистанции	самостоятельности и	сверстниками в парах и группах при разучивании
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на	личной ответственности за	Упражнений.
		мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			дальность.	свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	представлений о	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
		скорсил. К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.			взрослыми, сохранять
7		многоскоки). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		хладнокровие, сдержанность,

	месте и в движении. Бег с		дистанции.	ОРУ;	нравственных нормах.	рассудительность.
	ускорением 60 м. Прыжки в		Совершенствование	Бегать с низкого старта	r	1 3
	длину с разбега.		техники прыжков в длину с разбега.	на короткие дистанции; Выполнять прыжки в		Умение с достаточной полнотой
			1	длину с разбега.	Развитие этических чувств,	и точностью выражать свои
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		мысли в соответствии с
	месте и в движении. Метание		техники метания мяча. Развитие скоростно-	выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на	доброжелательности и	задачами урока, владение
	мяча. Развитие скорсил. К-в		силовых качеств.	дальность.		специальной терминологией.
	(прыжки, многоскоки).					специальной терминологией.
9	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно	эмоционально-	Регулятивные: Умение
	Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие		Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние		•
	выносливости. Развитие сил.			дистанции	нравственной	организовать самостоятельную
	К-в (подтяг-ние, пресс).			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		деятельность с учетом
10	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно		требований ее безопасности,
	Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с		дистанции. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;	отзывчивости, понимания и	сохранности инвентаря и
	ускорением 60 м. Развитие		скоростно-силовых качеств.	Бегать с низкого старта		оборудования, организации мест
	скорсил. К-в (прыжки,			на короткие дистанции	сопереживания чувствам	
	многоскоки).					занятий.
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	других людей.	Умение характеризовать,
	месте и в движении. Метание		техники метания мяча.	выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на		
	мяча. Подвижные игры с			дальность.		выполнять задание в
	элементами л/атл.				Формирование	соответствии с целью и
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Формпрование	анализировать технику
	месте и в движении. Прыжки		техники прыжков в длину с разбега. Развитие	выполнять комплекс ОРУ;		выполнения упражнений, давать
	в длину с разбега. Развитие		силовых качеств.	Выполнять прыжки в	эстетических потребностей,	объективную оценку технике
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			длину с разбега.		
13	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно	ценностей и чувств.	выполнения упражнений на
	Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие			выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние		основе освоенных знаний и
	выносливости. Эстафеты с			дистанции		имеющегося опыта.
	элементами л/атлетики.			, ,	Формирование и	
14	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	т ормпрование и	Умение технически правильно
	Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание		техники метания мяча.	выполнять комплекс		выполнять двигательные
	месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с			ОРУ; метать мяч на дальность.	проявление положительных	действия из базовых видов
	элементами л/атл.			дальность.		
15	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	качеств личности,	спорта, использовать их в
	Медленный бег. О.Р.У. на		прыжков в длину с	выполнять комплекс		игровой и соревновательной
	месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие		разбега. Развитие скоростно-силовых	ОРУ; Выполнять прыжки в		деятельности.
	скорсил. К-в (прыжки,		качеств.	длину с разбега.		

	многоскоки).				дисциплинированности,	Умение планировать
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. Развитие силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту
	месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		качеств.	OPУ; метать мяч на дальность.	цели.	движений, выделять и обосновывать эстетические
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции		признаки в движениях и передвижениях человека.
			Спортивные игр	ры		
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	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
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	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
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.	доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на	других людей. Формирование эстетических потребностей,	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

	Спомобом. Эстафеты.			месте и в движении. Знать правила игры.	ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную
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	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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
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.		основе освоенных знании 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.
			II четверть			
			Гимнастика с элементами			
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения
			3 1	Выполнять упражнений на брусьях.	наблюдения за своим	универсальных умений
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	физическим состоянием, величиной физических	связанных с выполнением организующих упражнений.
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Совершенствование техники выполнения Упражнений на	упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	нагрузок.	Осмысление техники
			перекладине. Развитие силовых качеств.		Развитие этических чувств,	выполнения разучиваемых
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	доброжелательности и	акробатических комбинаций и
	брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-	упражнений на брусьях. Научиться: технике лазания по канату без	эмоционально-	упражнений.
			силовых качеств.	помощи ног.	нравственной	Осмысление правил
29	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Акробатика. ОФП (прыжки,		техники выполнения	выполнять комплекс		5
	гибкость, челночный бег).		акробатических упражнений. Развитие	ОРУ; Выполнять	отзывчивости, понимания и	безопасности (что можно делать
			упражнении. газвитие скоростно-силовых	Акробатические		
			качеств. Развитие	упражнения;	сопереживания чувствам	и что опасно делать) при
			гибкости.	<i>y</i> P ,		
30	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Акробатика. ОФП (прыжки,		техники выполнения	выполнять комплекс	других людей.	выполнении акробатических,
	гибкость, челночный бег).		акробатических	ОРУ;		
			упражнений. Развитие	Выполнять	Φ	
			скоростно-силовых качеств. Развитие	Акробатические	Формирование	гимнастических упражнений,
			качеств. Развитие гибкости.	упражнения;		
31	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	эстетических потребностей,	комбинаций.
31	Лазание по канату без	Комонпированный	техники лазания по канату	выполнять комплекс	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	помощи ног. Упражнения на		без помощи ног.	ОРУ; выполнять		
	брусьях. Развитие силовых		Совершенствование	упражнений на брусьях.	ценностей и чувств.	Коммуникативные:
	качеств (подтяг-ние, пресс).		техники выполнения	Лазать по канату без		
			упражнений на брусьях.	помощи ног.	Фотомуторому	Damilian and an angle and
22	0.574	IC C	Развитие силовых качеств	1 7	Формирование и	Формирование способов
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		
	упражнения на ОФП (прыжки, гибкость,		Упражнений на бревне.	ору; выполнять	проявление положительных	позитивного взаимодействия со
	челночный бег). Упражнения		Совершенствование	упражнений на бревне;	_	
	на бревне. Упражнения на		техники выполнения	выполнять упражнения		
	перекладине.		Упражнений на	на перекладине.	качеств личности,	сверстниками в парах и группах
			перекладине. Развитие			
			гибкости.		писнип пинированности	при разунирании
33	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	дисциплинированности,	при разучивании
	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП		техники лазания по канату без помощи ног.	выполнять комплекс ОРУ;.		
			,	,		
	(прыжки, гибкость,		Совершенствование	Лазать по канату без		

	челночный бег).		техники выполнения	помощи ног.	трудолюбия и упорства в	Акробатических упражнений.
	челночный ост).		акробатических	номощи ног. Выполнять	трудолюбия и упорства в	Акрооатических упражнении.
			упражнений. Развитие	Акробатические		
			• •	-		Умение объяснять ошибки при
34	C ORV	TC C	силовых качеств.	упражнения;	достижении поставленной	у мение ооъяснять ошиоки при
34	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Упражнения на брусьях.		техники выполнения	выполнять комплекс		
	Развитие силовых качеств		упражнений на брусьях.	ОРУ; выполнять	цели.	выполнении упражнений.
	(подтягивание, пресс).		Развитие силовых качеств.	упражнений на брусьях.		
35	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		D .
	Упражнения на бревне.		техники выполнения	выполнять комплекс		Регулятивные: Формирование
	Упражнения на перекладине.		Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
			Совершенствование	упражнений на бревне;		
			техники выполнения	выполнять упражнения		умения выполнять задание в
			Упражнений на	на перекладине.		
			перекладине.]	
36	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		соответствии с поставленной
	Лазание по канату без	_	техники лазания по канату	выполнять комплекс		
	помощи ног. ОФП (прыжки,		без помощи ног. Развитие	ОРУ;		
	гибкость, челночный бег).		скоростно-силовых	Лазать по канату без		целью.
	Эстафеты с использованием		качеств.	помощи ног.		
	элементов гимнастики.			· ·		
37	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		Способы организации рабочего
	Упражнения на перекладине.	r	техники выполнения	выполнять комплекс		
	ОФП (прыжки, гибкость,		Упражнений на	ОРУ; выполнять		
	челночный бег). Эстафеты с		перекладине. Развитие	упражнения на		места.
	использованием элементов		скоростно-силовых	перекладине.		
	гимнастики.		качеств. Развитие	перекладине.		
	i iimiae iiikii.		гибкости.			Формирование умения понимать
			THOROCTH.			
38	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		,
	Упражнения на бревне. ОФП		техники выполнения	выполнять комплекс		причины успеха /неуспеха
	(прыжки, гибкость,		Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
	челночный бег).		Развитие силовых качеств.	упражнений на бревне;		
39	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно]	учебной деятельности и
	Акробатика. ОФП (прыжки,	•	техники выполнения	выполнять комплекс		
	гибкость, челночный бег).		акробатических	ОРУ; Выполнять		
			упражнений. Развитие	Акробатические		способности конструктивно
			скоростно-силовых	упражнения;		
			качеств.	Japanini,		
40	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно	1	действовать даже в ситуациях
'	Развитие силовых качеств	130mommpobamininin	Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс		
	(подтягивание, пресс). ОФП		1 abbittie i nokocin.	ОРУ;		
	(прыжки, гибкость,			013,		неуспеха.
	челночный бег).					-
41	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Контроль техники лазания	Уметь: самостоятельно	1	
71	Лазание по канату без	контроль	по канату без помощи ног.	выполнять комплекс		
I	Jiasahne iiu kahaiy ues		по капату осз помощи ног.	DOUITOTIENTE KOMITIEKC	<u> </u>	L

	помощи ног. Упражнения на		Conomitteeran	ОРУ;	T	Φ
			Совершенствование			Формирование умения
	бревне. Развитие силовых		техники выполнения	Лазать по канату без		
	качеств (подтяг-ние, пресс).		Упражнений на бревне.	помощи ног.		
			Развитие скоростно-	Выполнять упражнений		планировать, контролировать и
			силовых качеств.	на бревне;		
42	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Упражнения на перекладине.		техники выполнения	выполнять комплекс		оценивать учебные действия в
	ОФП (прыжки, гибкость,		Упражнений на	ОРУ; выполнять		
	челночный бег).		перекладине. Развитие	упражнения на		
			силовых качеств. Развитие	перекладине.		соответствии с поставленной
			скоростно-силовых			
			качеств.			
43	Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		задачей и условиями ее
	Упражнения на бревне.		техники выполнения	выполнять комплекс		
	Упражнения на брусьях.		Упражнений на бревне.	ОРУ; выполнять		
	Развитие силовых качеств		Совершенствование	упражнений на бревне;		реализации; определять наиболее
	(подтягивание, пресс).		техники выполнения	Выполнять упражнений		
			упражнений на брусьях.	на брусьях.		
			Развитие силовых качеств.			эффективные способы
44	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		
	Акробатика Развитие силовых		техники выполнения	выполнять комплекс		
	качеств (подтяг-ние, пресс).		акробатических	ОРУ;		достижения результата.
			упражнений. Развитие	Выполнять		
			силовых качеств.	Акробатические		
				упражнения;		Овладение логическими
45	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		действиями сравнения, анализа,
	Акробатика. Эстафеты с	-	выполнения	выполнять комплекс		синтеза, обобщения,
	использованием элементов		акробатических	ОРУ;		классификации по родовым
	гим-ки.		упражнений.	Выполнять		признакам, установления
				Акробатические		аналогий и причинно-
				упражнения;		следственных связей, построения
46	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		рассуждений, отнесения к
	Упражнения на перекладине.	•	выполнений Упражнений	выполнять комплекс		известным понятиям.
	ОФП (прыжки, гибкость,		на перекладине.	ОРУ; выполнять		
	челночный бег). Эстафеты с			упражнения на		
	использованием элементов			перекладине.		
	гимнастики.			•		
47	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	1	
	Упражнения на брусьях.	r	выполнения Упражнений	выполнять комплекс		
	Развитие силовых качеств		на брусьях. Развитие	ОРУ;		
	(подтягивание, пресс).		силовых качеств	Выполнять упражнений		
	(на брусьях.		
48	Строевые упражнения. О.Р.У.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно	1	
	Упражнения на бревне ОФП	r	выполнения Упражнений	выполнять комплекс		
	(прыжки, гибкость,		на бревне.	ОРУ; выполнять		
	челночный бег). Эстафеты с		па среше.	упражнений на бревне.		
	iesmo mism cer j. Seraperisi e			упражиении па оровне.	l .	

	использованием элементов		<u> </u>	1	<u> </u>	1
	гимнастики.					
	I HIMITGE I FIREI.		III четверть			
			Лыжная подгото			
49	ТБ на уроках по л/подготовке.	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: правила поведения	Ι	
77	Одновременный 4-х шажный	Бводпыи	безопасности на уроках по	на уроке по лыжной	Формирование навыка	Познавательные: осмысление,
	ход. Переход с		лыжной подготовке.	подготовке.		
	попеременного на		Обучение технике	Научиться: технике	0.1.0	объяснение своего двигательного
	одновременный ход.		попеременного	попеременного	систематического	опыта.
			четырёхшажного хода.	четырёхшажного хода;		
			Обучение технике	Технике перехода с	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
			перехода с попеременного	попеременного		универсальных умений
			четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на	физическим состоянием,	
			одновременный одношажный ход	одновременный одношажный ход	_	связанных с выполнением
50	Спуски с горы Бег по		Совершенствование	Уметь: выполнять	величиной физических	упражнений.
30	дистанции до 3 км (д), до 5 км		техники спусков с горы.	спуски с горы - в	4	
	(M).		Territain only ones o repair	высокой, средней и	нагрузок.	Осмысление техники
				низкой стойке;		
51	Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		выполнения разучиваемых
	движении. Переход с		техники поворотов.	повороты в движении, на	Развитие	заданий и упражнений.
	попеременного на		Совершенствование	месте;	т азвитис	
	одновременный ход.		техники перехода с	Выполнять переход с		Коммуникативные:
			попеременного четырёхшажного хода на	попеременного четырёхшажного хода на	самостоятельности и	Формирование способов
			одновременный	одновременный		
			одношажный ход	одновременный ход.	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со
52	Одновременный 4-х шажный	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в		сверстниками в парах и группах
	ход. Подъем в гору.	-	техники попеременного	попеременном	свои поступки на основе	при разучивании
			четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;		-Fit Fitty III
			Совершенствование	Выполнять подъем в	представлений о	Упражнений.
			техники подъёма в гору	гору «полуёлочкой».	предетавления с	з пражнении.
53	Спуски. Бег по дистанции до	Комбинированный	способом «полуёлочка». Совершенствование	Уметь: выполнять	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при
	3 км (д), до 5 км (м)	комонпированный	техники спусков с горы.	спуски с горы - в	правственных нормах.	•
	(4), 40 0 1011 (11)		January Chapter of Topal.	высокой, средней и		выполнении упражнений.
				низкой стойке;	Разритие отничаему чулост	
54	Одновременный 4-х шажный	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в	Развитие этических чувств,	Умение управлять эмоциями при
	ход. Переход с		техники попеременного	попеременном	_	общении со сверстниками и
	попеременного на		четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;	доброжелательности и	•
	одновременный ход.		Совершенствование	Выполнять переход с		взрослыми, сохранять
			техники перехода с попеременного	попеременного четырёхшажного хода на	эмоционально-	хладнокровие, сдержанность,
			четырёхшажного хода на	одновременный		рассудительность.
			одновременный	одновременный ход.		
			одношажный ход			

55	Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	нравственной	Умение с достаточной полнотой
	движении. Подъем в гору.		техники поворотов.	повороты в движении, на	npube 150 men	и точностью выражать свои
			Совершенствование	месте;	отзывчивости, понимания и	•
			техники подъёма в гору	Выполнять подъем в	o 13bib inbooth, nominatina n	мысли в соответствии с
56	Спуски. Бег по дистанции до	Комбинированный	способом «полуёлочка». Совершенствование	гору «полуёлочкой». Уметь: выполнять	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
30	3 км (д), до 5 км (м).	Комоинированныи	техники спусков с горы.	спуски с горы - в	сопереживания чувствам	специальной терминологией.
	5 mi (4), 40 5 mi (m).		Temmin only the 2 or 1 op 20.	высокой, средней и		
				низкой стойке;	других людей.	Регулятивные: Умение
57	Подъем в гору. Переход с	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: Выполнять		•
	попеременного на		техники подъёма в гору	подъем в гору	Формирование	организовать самостоятельную
	одновременный ход.		способом «лесенка». Совершенствование	«лесенкой»; Выполнять переход с	Формирование	деятельность с учетом
			техники перехода с	попеременного	_	требований ее безопасности,
			попеременного	четырёхшажного хода на	эстетических потребностей,	сохранности инвентаря и
			четырёхшажного хода на	одновременный		•
			одновременный	одношажный ход.	ценностей и чувств.	оборудования, организации мест
		TC	одношажный ход	***		занятий.
58	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: передвигаться в		
	ход. бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		техники попеременного четырёхшажного хода.	попеременном четырёхшажном ходе;	Формирование и	Умение характеризовать,
59	Повороты на месте и в	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		выполнять задание в
	движении. Переход с	r	техники поворотов.	повороты в движении, на	проявление положительных	, ,
	попеременного на		Совершенствование	месте;		соответствии с целью и
	одновременный ход.		техники перехода с	Выполнять переход с	качеств личности,	анализировать технику
			попеременного	попеременного		выполнения упражнений, давать
			четырёхшажного хода на одновременный	четырёхшажного хода на одновременный	дисциплинированности,	объективную оценку технике
			одношажный ход	одношажный ход.		
					трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
60	Подъем в гору. Бег по дис-	Контроль	Контроль техники	Уметь: Выполнять		основе освоенных знаний и
60	ции до 3 км(д),до 5 км(м)	контроль	подъёма в гору способом	подъем в гору	достижении поставленной	имеющегося опыта.
			«лесенка».	«лесенкой»;	Acetimical incorporation	
61	Одновременный 4-х шажный	Контроль	Контроль техники	Уметь: передвигаться в	цели.	Умение технически правильно
	ход. Переход с		попеременного	попеременном	цели.	•
	попеременного на		четырёхшажного хода.	четырёхшажном ходе;		выполнять двигательные
	одновременный ход.		Совершенствование техники перехода с	Выполнять переход с попеременного		действия из базовых видов
			попеременного	четырёхшажного хода на		спорта, использовать их в
			четырёхшажного хода на	одновременный		игровой и соревновательной
			одновременный	одношажный ход		
			одношажный ход.			деятельности.
62	Повороты на месте и в	Контроль	Контроль техники	Уметь: выполнять		
	движении. Спуски с горы.		поворотов.	повороты в движении, на		Умение планировать
			Совершенствование техники спусков с горы.	месте; Выполнять спуски с горы		
	1	l	телники спусков с горы.	рыполиять спуски с горы	l	

				- в высокой, средней и		собственную деятельность,
				низкой стойке;		·
63	Переход с попеременного на	Контроль	Контроль техники	Уметь: Выполнять		распределять нагрузку и отдых в
	одновременный ход. Бег по		перехода с попеременного	переход с попеременного		процессе ее выполнения.
	дистанции до 3 км (д), до 5 км		четырёхшажного хода на	четырёхшажного хода на		
	(M).		одновременный	одновременный		
			одношажный ход.	одношажный ход		
64	Подъем в гору. Спуски с	Контроль	Контроль техники	Уметь:		
	горы.		подъёма в гору способом	Выполнять подъем в		
			«полуёлочка». Контроль	гору «полуёлочкой»;		
			техники спусков с горы.	выполнять спуски с горы		
				- в высокой, средней и		
				низкой стойке;		
		TT	Спортивные иг	1	T	
65	ТБ на уроках по баскетболу.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по	Знать: технику	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,
	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте		баскетболу.	безопасности на уроках по подвижным играм;	Формирование навыка	
	и в движении. Ведение мяча с		Совершенствование	Уметь: самостоятельно		объяснение своего двигательного
	и в движении. Ведение мяча с изменением направления.		ведения мяча.	выполнять комплекс	систематического	опыта.
	изменением направления. Учебная игра.		ведения мяча.	ОРУ; выполнять ведение		CIBITUI
	J leonas mpa.			мяча; Знать правила	наблюдения за своим	Осознание важности освоения
				игры.	, ,	Осознание важности освоения
66	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	физическим состоянием,	универсальных умений
	Медленный бег, ОРУ на месте	P	техники передачи и ловли	выполнять комплекс		связанных с выполнением
	и в движении. Передача и		мяча в движении.	ОРУ; выполнять		связанных с выполнением
	ловля мяча в движении		Совершенствование	передачи и ловли мяча в	величиной физических	упражнений.
	Броски с различных		техники бросков мяча с	движении; выполнять		
	дистанций.		различной дистанции.	броски мяча с дальней,	нагрузок.	Осмысление техники
				средней, короткой	narpysok.	
				дистанций.		выполнения разучиваемых
67	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	D.	заданий и упражнений.
	Медленный бег, ОРУ на месте		ведения мяча.	выполнять комплекс	Развитие	
	и в движении. Ведение мяча с			ОРУ; выполнять ведение		Коммуникативные:
	изменением направления.			мяча; Знать правила	самостоятельности и	
	Эстафеты.			игры.		Формирование способов
68	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	личной ответственности за	позитивного взаимодействия со
	Медленный бег, ОРУ на месте		техники бросков по	выполнять комплекс	JIII IIION OTBETETBEIIIIOETH 3u	
	и в движении. Штрафные		кольцу со штрафной	ОРУ; выполнять броски		сверстниками в парах и группах
	броски. Уч. Игра		линии.	по кольцу со штрафной	свои поступки на основе	при разучивании
				линии. Знать правила		
69	Canadaliya yaraayayaya	II.mana×	Capanyayamananay	Игры.	представлений о	Упражнений.
09	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		
	и в движении. Броски с		различной дистанции.	ОРУ; выполнять броски		Умение объяснять ошибки при
	различных дистанций.		различной дистанции.	мяча с дальней, средней,		э мение оовяснять ошноки при
	различных дистанции. Эстафеты.			короткой дистанций.		
	эстафсты.			короткон дистапции.	1	

				Знать правила игры.	нравственных нормах.	выполнении упражнений.
70	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		• •
	Медленный бег, ОРУ на месте		техники бросков мяча по	выполнять комплекс		Умение управлять эмоциями при
	и в движении. 2 шага бросок		кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять бросков	Развитие этических чувств,	общении со сверстниками и
	после ведения. Учебная игра.			мяча по кольцу, после		оощении со сверстниками и
				двух шагов. Знать правила игры.	доброжелательности и	взрослыми, сохранять
71	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	доороженательности и	хладнокровие, сдержанность,
/ 1	Медленный бег, ОРУ на месте	ип ровои	техники передачи и ловли	выполнять комплекс		• • • •
	и в движении. Передача и		мяча в движении.	ОРУ; выполнять	эмоционально-	рассудительность.
	ловля мяча в движении		Совершенствование	передачи и ловли мяча в		
	Броски с различных		техники бросков мяча с	движении; выполнять	нравственной	Умение с достаточной полнотой
	дистанций.		ближней дистанции.	броски мяча с д,		и точностью выражать свои
				короткой дистанции.	отзывчивости, понимания и	мысли в соответствии с
72	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		мысли в соответствии с
	Медленный бег, ОРУ на месте		техники бросков по	выполнять комплекс	сопереживания чувствам	задачами урока, владение
	и в движении. Штрафные		кольцу со штрафной	ОРУ; выполнять броски	сопереживания чувствам	специальной терминологией.
	броски. Уч. Игра		линии.	по кольцу со штрафной линии. Знать правила		•
				линии. Энать правила игры.	других людей.	Регулятивные: Умение
73	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		-
, ,	Медленный бег, ОРУ на месте	Imposon	техники бросков мяча по	выполнять комплекс	_	организовать самостоятельную
	и в движении. 2 шага бросок		кольцу, после двух шагов.	ОРУ; выполнять бросков	Формирование	деятельность с учетом
	после ведения. Эстафеты.			мяча по кольцу, после		требований ее безопасности,
				двух шагов. Знать	эстетических потребностей,	_
				правила игры.		сохранности инвентаря и
74	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	ценностей и чувств.	оборудования, организации мест
	Медленный бег, ОРУ на месте		техники передачи и ловли	выполнять комплекс ОРУ; выполнять		занятий.
	и в движении. Передача и ловля мяча в движении.		мяча в движении.	передачи и ловли мяча в		запятии.
	ловля мяча в движении. Учебная игра.			движении; Знать правила	Формирование и	V
	J Roman III pu.			игры	- opp	Умение характеризовать,
75	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	HBORD TOURS HO HOWWITCH IN IN	выполнять задание в
	Медленный бег, ОРУ на месте	r	ведения мяча.	выполнять комплекс	проявление положительных	соответствии с целью и
	и в движении. Ведение мяча с		Совершенствование	ОРУ; выполнять ведение		·
	изменением направления.		техники передачи и ловли	мяча;	качеств личности,	анализировать технику
	Передача и ловля мяча в		мяча в движении.	Выполнять передачи и		выполнения упражнений, давать
	движении Штрафные броски.		Совершенствование	ловли мяча в движении;	дисциплинированности,	объективную оценку технике
			техники бросков по	выполнять броски по		
			кольцу со штрафной линии.	кольцу со штрафной линии.	трудолюбия и упорства в	выполнения упражнений на
76	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники бросков	Уметь: самостоятельно	15,,	основе освоенных знаний и
'0	Медленный бег, ОРУ на месте	контроль	по кольцу с различных	выполнять комплекс	постижении поставленией	имеюшегося опыта.
	и в движении. Броски с		дистаций.	ОРУ; выполнять броски	достижении поставленной	пмеющегося опыта.
	различных дистанций. 2 шага			мяча с дальней, средней,		
	бросок после ведения.			короткой дистанций.		

77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух	цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	шагов. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.		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.
			IV четверть			передавления телезеки
			Спортивные иг			
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	игра.			ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	наблюдения за своим физическим состоянием,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять передачи и	величиной физических нагрузок.	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	броски.		кольцу со штрафной линии.	ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски	личной ответственности за	при разучивании

	различных дистанций. Эстафеты.			мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	свои поступки на основе представлений о	Упражнений. Умение объяснять ошибки при
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	нравственных нормах.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
	после ведения. Эстафеты.			Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;	эмоционально- нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
	положений. Учебная игра.			Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.	отзывчивости, понимания и	задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
84	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	сопереживания чувствам других людей.	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
	у чеоная игра.		Линии.	кольцу со штрафной линии; Знать правила игры.	Формирование	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
	различных дистанций. Эстафеты.		различной дистанции	мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	качеств личности,	основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
	мяча из различных положений. Учебная игра.			Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;	достижении поставленной	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
	после ведения. Эстифети.		техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила	цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

				игры.		Умение видеть красоту
88	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		движений, выделять и
	Медленный бег, ОРУ в	Imposon	техники бросков мяча с	выполнять комплекс		обосновывать эстетические
	движении. Броски с		различной дистанции.	ОРУ;; выполнять броски		признаки в движениях и
	различных дистанций.		F 100111 20011 2001	мяча с дальней, средней,		передвижениях человека.
	Эстафеты. Учебная игра.			короткой дистанций;		
	o o ruporem o roomus mpun			Знать правила игры.		
<u> </u>			Легкая атлети			
89	ТБ на уроках л/атлетики.	Комбинированный	Повторить технику	Знать: технику		
	Строевые упражнения.	1	безопасности на уроках по	безопасности на уроках		Познавательные: Осмысление,
	Медленный бег, ОРУ в		лёгкой атлетике.	по спортивным играм.		объяснение своего двигательного
	движении. Старт и стартовый		Совершенствование	Уметь: самостоятельно	Формирование навыка	опыта.
	разгон. Бег с ускорением 60 м.		техники бега на короткие	выполнять комплекс		
	The state of the s		дистанции.	ОРУ; бегать короткие	систематического	Осознание важности освоения
			A	листанции с низкого		универсальных умений
				старта.	наблюдения за своим	связанных с выполнением
90	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	упражнений.
	Медленный бег, ОРУ в	Tto.siominpobaminam	техники бега на короткие	выполнять комплекс	физическим состоянием,	
	движении. Бег с ускорением		листанции. Развитие	ОРУ; бегать короткие		Осмысление техники
	60 м. Бег с ускорением 100 м.		силовых качеств.	дистанции с низкого	величиной физических	выполнения разучиваемых
	Развитие силовых качеств.		онновых калееть.	старта.	_	заданий и упражнений.
91	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	нагрузок.	
71	Медленный бег, ОРУ в	Комоннированный	техники прыжков в длину	выполнять комплекс		Коммуникативные:
	движении. Прыжки в длину с		с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки		Формирование способов
	разбега. Развитие скорсил.		скоростно-силовых	в длину с разбега.	Развитие	позитивного взаимодействия со
	К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.	в длину с разоста.		сверстниками в парах и группах
92	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	самостоятельности и	при разучивании
72	Медленный бег. ОРУ в	комонированиви	техники метания мяча.	выполнять комплекс		V==avvvavv×
	движении. Метание мяча.		Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание	личной ответственности за	Упражнений.
	Развитие выносл-ти.		Tusbithe balleesingeeth.	мяча на дальность;		Умение объяснять ошибки при
	T USBITHE BBITOEST TH.			бегать на средние	свои поступки на основе	выполнении упражнений.
				дистанции		выполнении упражнении.
93	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	представлений о	Умение управлять эмоциями при
	Медленный бег, ОРУ в	Romoninpobumbin	техники бега на короткие	выполнять комплекс		общении со сверстниками и
	движении. Старт и стартовый		дистанции. Развитие	ОРУ; бегать короткие	нравственных нормах.	взрослыми, сохранять
	разгон. Бег с ускорением 60 м.		силовых качеств.	дистанции с низкого		хладнокровие, сдержанность,
	Подвижные игры с		силовых калеств.	старта.	D.	рассудительность.
	элементами л/атл. Развитие			Ciapia.	Развитие этических чувств,	party All Collinson.
	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).					Умение с достаточной полнотой
94	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	доброжелательности и	и точностью выражать свои
7-4	Медленный бег, ОРУ в	комонированный	техники прыжков в длину	выполнять комплекс		мысли в соответствии с
	движении. Прыжки в длину с		с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	эмоционально-	задачами урока, владение
	разбега. Развитие скорсил.		скоростно-силовых	в длину с разбега.		специальной терминологией.
	К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.	в длину с разоста.	нравственной	_
	к-в (прыжки, мпогоскоки).		RATCID.			Регулятивные: Умение
95	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	1	организовать самостоятельную
93	Стросвые упражнения.	комоинированный	Совершенствование	з меть. самостоятельно	l	

	14		1	T	T	
	Медленный бег, ОРУ в		техники метания мяча.	выполнять комплекс	отзывчивости, понимания и	деятельность с учетом
	движении. Метание мяча.		Развитие выносливости.	ОРУ; выполнять метание		требований ее безопасности,
	Развитие выносл-ти.			мяча на дальность;	сопереживания чувствам	сохранности инвентаря и
				бегать на средние		оборудования, организации мест
0.4		70 7	_	дистанции	других людей.	занятий.
96	Строевые упражнения.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно		Умение характеризовать,
	Медленный бег, ОРУ в			выполнять комплекс	Формирование	выполнять задание в
	движении. Эстафеты с			ОРУ; знать правила	Формирование	соответствии с целью и
	элементами л/атлетики.			игры.	эстетических потребностей,	анализировать технику
	Подвижные игры с				эстегических потреоностеи,	выполнения упражнений, давать
	элементами л/атл. Развитие				ценностей и чувств.	объективную оценку технике
0.7	сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	TC 6	G	**	ценностей и чувств.	выполнения упражнений на
97	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		основе освоенных знаний и
	Медленный бег, ОРУ в		техники прыжков в длину	выполнять комплекс	Формирование и	имеющегося опыта.
	движении. Прыжки в длину с		с разбега. Развитие	ОРУ; выполнять прыжки	т оринрование и	имсющегося опыта.
	разбега. Развитие скорсил.		скоростно-силовых	в длину с разбега.	проявление положительных	Умение технически правильно
00	К-в (прыжки, многоскоки).	TC	качеств.	37	The application of the state of	выполнять двигательные
98	Строевые упражнения.	Контроль	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	качеств личности,	действия из базовых видов
	Медленный бег, ОРУ в		техники метания мяча.	выполнять комплекс	na reera sur meeru,	спорта, использовать их в
	движении. Метание мяча.		Контроль бега на	ОРУ; выполнять метание	дисциплинированности,	игровой и соревновательной
	Развитие выносл-ти.		выносливость.	мяча на дальность;	Ziio Ziii ii ii posaiii ii o ii ii j	деятельности.
				бегать на средние	трудолюбия и упорства в	Aent en and et m
0.0				дистанции	ipygemeenn n yneperzu z	Умение планировать
99	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно	достижении поставленной	собственную деятельность,
	Медленный бег, ОРУ в		дистанции. Развитие	выполнять комплекс	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	распределять нагрузку и отдых в
	движении. Старт и стартовый		силовых качеств.	ОРУ; бегать короткие	цели.	процессе ее выполнения.
	разгон. Бег с ускорением 60 м.			дистанции с низкого	7	•
100	Развитие силовых качеств.	T.C.	10	старта.		Умение видеть красоту
100	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль бега на короткие	Уметь: самостоятельно		движений, выделять и
	Медленный бег, ОРУ в		дистанции. Развитие	выполнять комплекс		обосновывать эстетические
	движении. Бег с ускорением		скоростно-силовых	ОРУ; бегать короткие		признаки в движениях и
	100 м. Развитие скорсил. К-в		качеств.	дистанции с низкого		передвижениях человека.
101	(прыжки, многоскоки).	TC	10	старта.	1	
101	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в		прыжков в длину с	выполнять комплекс		
	движении. Прыжки в длину с		разбега.	ОРУ; выполнять прыжки		
	разбега. Эстафеты с			в длину с разбега.		
	элементами л/атлетики.				1	
102	Строевые упражнения.	Контроль	Контроль техники метания	Уметь: самостоятельно		
	Медленный бег, ОРУ в		мяча.	выполнять комплекс		
	движении. Метание мяча.			ОРУ; выполнять метание		
	Подвижные игры с			мяча на дальность;		
	элементами л/атл.					