

. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новое Якушкино муниципального района Исаклинский Самарской области

«РАССМОТРЕНО»	«ПРОВЕРЕНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
На заседании Педагогического совета	Ответственный за УВР	Директор
_____ О.А. Тихонова	_____ Т.М. Сергеева	_____ Н.И. Баранова
Протокол № 1	«28» августа 2024 г.	Приказ № 080-од от
от «28» августа 2024 г.		«28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) физическая культура
Класс 9 класс
Общее количество часов по учебному плану 102
Составлена в соответствии с федеральной рабочей программой по физической культуре
(наименование предмета)

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;

- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
 - понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
 - значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
 - приемы закаливания во все времена года;
 - правила одной из спортивных игр.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с **Двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материал

**Календарно-тематическое планирование (рабочая программа)
для 9 класса (102 часов, 3 часа в неделю)**

№	Тема урока	Тип урока	технологии	Планируемые результаты УУД (личностные и метапредметные)	Виды деятельности (элементы содержание,	Предметные результаты	Домашнее задание	Дата проведения	
								По плану	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8		
1 четверть: Легкая атлетика – 13 часов; Баскетбол – 11 часов.									
1	ТБ на уроках по легкой атлетике .	Вводный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение беговых упражнений.	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать требования инструкции. Устный опрос	СФП		
2	Беговые упражнения. Низкий старт	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м,	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	Уметь демонстрировать Стартовый	ОРУ с предметами		

				подвижная игра «Салки».	(40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	разгон в беге на короткие дистанции			
3	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки. проведение эстафетного бега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег по местности 800м		
4	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.	Комбинированный		Развитие скоростных качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов.	Уметь демонстрировать финальное ускорение в беге.	Бег 800м		
5	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего	Концентрация скоростно-силовых усилий.	Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.	(юн.) «5» - 9.5; «4» - 9.8 «3» - 10.2 (дев.) «5» - 9.8; «4» - 10.4;	Ускорения без учета времени		

	ка		о обучения			«3» - 10.9			
6		Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Ускорения с учетом времени		
7	Техника прыжка в длину	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа.	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра .	Уметь демонстрировать отведение рук.	Прыжки на скакалке 100р		
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равноте	Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину.Разбег.Отталкивание.Полет.Приземление.	Уметь демонстрировать движение в полной координации	Многокопки		

	рном темпе до 10 мин.								
9	Метание	Комбинированный.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильное приземление.	Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание. Приземление.	Уметь демонстрировать движение в полной координации.)	ОРУ на руки		
10	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега	Уметь выполнять правильно.	ОФП		
11	Техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Строевые упражнения. ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки.	Корректировка движений при. Передачи.	Комплекс утренней гимнастики		
12	Финальное	Комбинированное	Здоровьесбережения,	Уметь правильно	Строевые упражнения. ОРУ. Передача	Корректировка	Ускорения		

	усилие, техника передачи эстафетной палочки.	нний	коллективног о выполнения задания, развивающег о обучения	передовать.эста фетную палочку.	эстафетной палочки. Правильное положение руки. Встреча бегуна.		30,60м по 3 раза		
13	Развитие скоростной выносливости	Лат. Контрольный урок.	Здоровьесбережения, коллективног о выполнения задания, развивающег о обучения	Уметь правильно передовать эстафетную палочку..	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку передачу эстафетной паочки.	Уметь выполнять правильно передачу.	прыжк и через скакалку 100 р.		
14	Спорт.и игры. ТБ на уроках по баскетболу.	Урок теоретический.	Здоровьесбережения, коллективног о выполнения задания, развивающег о обучения	Соблюдение праил по ТБ.	Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале.	Уметь выполнять .правила учеником.	ОФП		
15	Техника ведения баскетбольного мяча.	Урок усвоения новых знаний	Здоровьесбережения, коллективног о выполнения	Владеть мячом в движении	ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в		ОРУ с набивным мячом		

		и умений	задания, развивающег о обучения		движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.				
16	Стойки и передви жения, поворот ы, остановк и.	Урок усвое- ния новых знаний и умений	Здоровьесбер ежения, коллективног о выполнения задания, развивающег о обучения	Владеть техникой игры	ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения.остановки б\та. Игра.	Уметь правильно выполнять .	Приста вные шаги		
17	Ловля и передача мяч на месте, в движени и..	Урок совер- шенств ования знаний и умений	Здоровьесбер ежения, коллективног о выполнения задания, развивающег о обучения	Владеть техникой	. Строевые упражнения.ОРУ. Техникаперемещения. Остановки баскетболиста.	Уметь применять в игре.	Спецбе говые упражн ения, записат ь		
18	Быстрый прорыв в баскетбо ле.	Контро льный урок.	Здоровьесбер ежения,	Освоить правильность выполнения.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча. .	Уметь выполнять комбинаци и из освоенных элементов техники передвиже	Упраж нения для рук		

						ний (перемещение в стойке, остановка, повороты)			
19	Тактика свободного нападения	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять функции судьи.	Техника броска по кольцу в два шага. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Судейство	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. и броске мяча по кольцу.	Упражнения на растяжку		
20	Вырывание и выбивание мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой бросков	Техника броска по кольцу в два шага. Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при бросках мяча.	СФП		
21	Вырывание и выбивание	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного	Владеть техникой бросков	Техника броска б\б мяча в два шага. Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски	Корректировка движений	ОРУ на дыхание		

	ие мяча.		о выполнения задания, развивающего обучения		мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	при бросках мяча			
22	Передачи мяча в парах, тройках. Развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять технически-правильный бросок.	Сдача на оценку технику броска б\б мяча в два шага. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при броске мяча..	Прыжки на скакалке, упражнения с обручем		
24	Штрафной бросок	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять бросок мяча.	Техника броска б\б мяча с штрафной линии. Комплекс упражнений с мячами в движении. Разновидности бросков мяча с места и в движении.. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при выполнении бросков с места и в движении.	ОФП		

2 четверть.; Гимнастика 22

25	Гимнастика. ТБ на уроках по гимнастике.	Вводный	Здоровье сбережения, развивающего обучения	Выучить правила по ТБ..	Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудования . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота\.	Знать правила ТБ Уметь переносить инвентарь.	ОФП		
26	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	:Развить физические качества.	.Висы и упоры. Комбинация выполнения упражнений на низкой перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Упражнения на растяжку		
27	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Развить физические качества	Висы и упоры. Строевые упражнения.ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации.	Гимнастические упражнения		
28	Развитие гибкости. Сед, сед углом.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий		Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусьях.Развитие координации.	Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации..	Короткие акробатические комбинации		

29	Упражнения на развитие гибкости, растяжка .	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	технику приема мяча с подачи.	Строевые упражнения .ОРУ.Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусьях	Уметь правильно выполнять технику комбинации.	Пресс, отжимания.		
30	Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Развить физические качества.Гибкость.	Акробатика Строевые упражнения.ОРУ Кувырки вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой \м.\ Мостик из положения лежа и стоя.	Уметь выполнять отжимания в упоре лежа	Упражнения-пресс		
31	Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Закрепить навыки: ,	Акробатика.Строевые упражнения.ОРУ.Изучение техники комбинации по акробатике.	Уметь правильно выполнить комбинацию по акробатике.	Упражнения на верхний и нижний плечевой пояс		
32	.Акробатика.	Комбинирован	Здоровьесбережения	Совершенствовать	Акробатика.Совершенствование техники комбинации по	Уметь правильно	ОРУ с гимнаст		

		нный	развивающе го обучения, самоанализ а и коррекции действий	технику комбинации по акробатике.	акробатике.	выполнить .комбинацию.	ической палкой		
33	Лазанье по канату	Контро льный урок.	Здоровье- сбережения развивающе го обучения, самоанализ а и коррекции действий	Развить физические качества	Сдача на оценку технику выполнения комбинации по акробатике.	Уметь выполнять правильно комбинацию.	Выучить комбина цию		
34	Лазанье по канату	Дистан ционно .	Здоровье- сбережения развивающе го обучения, самоанализ а и коррекции действий	Развитие физических качеств.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы мышц рук. Живота .Ног.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Выучить комбина цию		

35	Опорный прыжок	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развитие физических качеств \сила\	Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук Приземление Строевые упражнения. ОРУ..	Уметь выполнять правильно разбег и отталкивание.	Выучить комбинацию		
36	Опорный прыжок.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развить физические качества \сила\	Опорный прыжок.Изучение техники отталкивания. Постановка рук.Приземление.	Уметь выполнять правильное отталкивание и разбег.	Прыжки через скакалку 100р		
37	Упражнения в висах и упорах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научить правильному приземлению.	Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые упражнения ОРУ..	Уметь выполнять правильно прыжок.	ОРУ на ноги		

38	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять разбег.прыжок.приземление.	Опорный прыжок.Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\.	Уметь выполнять опорный прыжок.	ОФП		
39	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять правильно опорный прыжок	Сдача на оценку технику выполнения опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\ .	Уметь выполнять прыжок	Упр на растяжку		
40	Гимнастическая комбинация	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Уметь владеть техникой.	Развитие физических качеств Сила мышц Рук Живота Ног .Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приседания 50р, пресс 20.		
41	Развитие физических	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективн	Уметь правильно выполнять	развитие физических качеств.Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений	Уметь: характеризовать роль	ОРУ утренней		

	качеств.		ого выполнения задания, развивающего обучения	технику упражнений .	для развития гибкости	и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	гимнастики		
42	Развитие гибкости и координационных качеств	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	повторение комплекса упражнений на развитие физических качеств.	Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации.	Знать: о влиянии физических упражнений на физическое развитие координации	Спецбеги овые упражнения		
43	Гимнастика .Многоскопки	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающе	Научить прыгать через скакалку.на рты.	Перестроение в две шеренги; Передвижения противходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскопки.	Знать: Основы знаний о физкультурной деятельности что такое	Ходьба 800м		

			го обучения			физкультурная деятельность; комплекс на развитие координации			
44	Гимнастика. Многоскоки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Научиться правильно выполнять перестроения;	Многоскоки. Строевые упражнения.ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки.	Уметь: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств;	Ходьба 30 мин		
45	Акробатические комбинации с предметами	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение упражнений	Развитие физических качеств.Передвижения противходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Развитие быстроты. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся	наклоны		

						я, вариативных условиях			
46	Акробатические комбинации с гимнастическими предметами	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Развитие физических качеств Передвижения противоходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для развития координации	Уметь: выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Сед, сед углом		

Лыжная подготовка

№ ур ок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата проведения		
				Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности		Домаш нее задание	Пл ан	Фа кт
47	<i>Лыжная подготовка</i> ТБ на занятиях лыжной подготовк	Изучение вводного материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	текущий	ОФП		

48	Скользкий шаг шаге и попеременно двухшажный ход	Совершенствование ЗУН	Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Повторить скользящий шаг без палок		
49 - 50 - 51	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	Контр ольны й	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Техника выполнения торможения «плугом».	Скользкий шаг с палками		

52 - 53	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом	Комбинированный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прыжки из разных положений .	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег		
54 - 55	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Повторить торможение и поворот упором		
56	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на	Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»		

	склон до 45°		шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.					
57	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции и 2 км в среднем темпе	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км.		
58	Одновременно двухшаж	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в		ОФП		

	<p>ный коньковы й ход. Переход ы со стоек</p>		<p>ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u>: взаимодействоват ь со сверстниками в процессе упражнений</p>				
<p>59 - 60</p>	<p>Одновре менном двухшаж ный коньковы й ход на лыжне под уклон</p>	<p>Обуча ющий</p>	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p><u>познавательные</u>: выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u>: вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u>: проявлять адекватные нормы поведения</p>		<p>Прохож дение дистанц ии 1000м</p>		

61	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Ускорения на отрезках		
62	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Прохождение по лыжне 1 км.		

63	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Подъем в гору «елочкой»		
64	Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом	Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворотом упором.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины		Техника спуска. Торможение на поворотах упором		
65	Одновременный одношажный. Подъем «елочкой»	Комбинированный	Одновременный одношажный. Подъем «елочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей		Подъем в гору «елочкой» и преодоление		

	»			<u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		бугров		
66	Одновременный двухшажный ход..	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Преодоление бугров		
67	Одновременный двухшажный ход.	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения		Техника спусков		

69	Техника выполнения ходов.	Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.		Одновременный двухшажный ход		
70 - 71	Сдача нормативов	Контрольный	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	Провести учет 2 км. на время. Мальчики: «5» - 13.00; «4» - 14.00; «3» - 15.00. Девочки: «5» - 14.00; «4» - 15.00; «3» - 16.00.	Игры на лыжах		

IV четверть
Спорт игры. Баскетбол 16 часов

72	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП.		Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 3Х3	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		ОФП		
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки	комбинированный	Перемещение в защитной стойке, в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Остановки с мячом, прыжком после ведения.	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		Имитация стоек и передвижений		
74 - 75	Ловля и передача мяча	комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении, в	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		ОФП на руки, ноги		

			прыжке					
76	Ведение мяча	комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча с изменением скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку.		
77 - 78		совершенствование	Сочетание приемов передвижения, ведения и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении и с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		Упражнения со скакалкой, на осанку.		

79	Позиционное нападение	комплексный	ОРУ в движении, спецбеговые упражнения. Сочетание приемов передач и передвижений. Быстрый прорыв (2 на 1,3) Техника позиционного нападения	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Написать основные термины используемые в баскетболе		
80 - 81	Передачи мяча в парах, тройках	совершенство	ОРУ с мячом, передачи мяча, повороты в движении. Упр- быстрый прорыв, упр в колоннах, учебная игра с использованием позиционного нападения	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения на ноги и руки (приседания 3 по 30, отжимания 20 по 2)		
82	Ведение мяча левой(правой) рукой	комбинированный	ОРУ, стойки и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча после остановки, изучение комбинации 8 как в тройках.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Разработка левой руки. ОФП		

83	Тактика свободного нападения	комбинированный	ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. Ловля мяча на месте-обводка четырех стоек, тактика свободного нападения	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения на пресс и спину. Пресс-50 по 2, «лодочка»-по 30 с.		
84	Нападение быстрым прорывом. Зонная защита		ОРУ с мячом, спецбеговые упражнения. Игровые задания «ПАУТИНКА» . Изучение передачи быстрым прорывом-подводящие упражнения. Учебная игра.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Активный отдых. Бег трусцой 1500м		

85 - 86	Передви жение» быстрый прорыв» , «Восьме рка», «Ручеек ».	совершен ствование	ОРУ, передачи в двойка, тройках. Совершенствования нападения быстрым прорывом	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражн ения со скакалк ой, на осанку.		
87	Соревно вания « КЭС- БАСКЕ Т»		Соревнования с использованием всех технических и тактических приемов			ОФП		
Ле гк ая ат ле ти ка 16 ч) 88	ТБ на уроках по легкой атлетике . Прыжки в высоту	Комплекс ный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Выполн ение прыжко в на скакалке 150 раз по 2		

89	Прыжки в высоту	Комплексный	<p>Развитие прыгучести в прыжках в высоту.</p> <p>Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	<p><u>познавательные</u>: выявлять и устранять характерные ошибки</p> <p><u>регулятивные</u>: планировать свои действия</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		Разбег и отталкивание в прыжках		
90	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	совершенство	<p>Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Высокий старт, изучение низкого старта</p> <p>Переход через планку и приземление.</p>	<p><u>познавательные</u>: выявлять и устранять характерные ошибки</p> <p><u>регулятивные</u>: выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		Упражнения на нижний плечевой пояс. Бег 1000м.		
91	Спринтерский бег, семенящий бег.	Вводный	<p>Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м) Эстафеты.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Челночный бег 3x10.</p>	<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи,</p> <p><u>регулятивные</u>: выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать</p>		Бег 800м , ОРУ		

			Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач.	со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений				
92	Сдача норм ГТО	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Ускорения: 3 по 30, 2 по 60		
93	Прыжок в длину с 7-8 шагов	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		ОФП		

94	Метание гранаты	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<p><u>познавательные</u>: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем</p> <p><u>регулятивные</u>: планировать свои действия</p> <p><u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>		Укрепит верхний плечевой пояс. ОФП		
95	Метание гранаты	Комбинированный	<p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p> <p>Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p>	<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные</u>: выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		ОФП. Бег трусой 1500м, ускорения		

96 - 97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		Бег с ускорениями		
98	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяч на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Длительный интервальный бег 2000м.		

99	Барьерный бег с эстафетной палочкой	Совершенствовани е ЗУН	Строевых упр. Спецбеговы упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»		Упражнения на растяжку уОРУ		
10-10-1	Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег со старта в гору по 30 метров.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической				

				культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Бить- бежать и »Лапта»				
10 2	Сдача легкоатлетических нормативов	комплексный		<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные</u>: выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		Активный отдых		