**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)Протокол №\_\_\_\_От «27» августа 2017 г. | СОГЛАСОВАННО:Завидущей филиалаФИО Таскаева Т.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«28» августа 2017 г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАОУ Вагайская СОШТаулетбаев Р.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«28»августа 2017 г. |

**Вагайская средняя общеобразовательная школа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Учебный год 2017-2018 г.

Класс, уровень 9

Количество часов в год 102ч.

Количество часов в неделю 3ч.

Составитель: учитель Речапов Накип Альбертович

с. Вагай 2017г.

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре в 5 -9 классах*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

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

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

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

•        укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

  обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

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

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

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

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

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

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

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

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

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,**

**КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

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

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

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

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

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

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

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

**6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**IX КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

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

  *Легкая атлетика*. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения 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 подготовленности.
      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 ч.)*
      Баскетбол.Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические 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.

**7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учебно-тематический план 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры  | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 |  | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Вводный | Ознакомить с технико безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность. |
| 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 |
| Спортивные игры |
| 19 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 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;Выполнять упражнений на брусьях. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 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; |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.Научиться: технике лазания по канату без помощи ног. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.Лазать по канату без помощи ног. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.Лазать по канату без помощи ног.Выполнять Акробатические упражнения; |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног. |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Лазать по канату без помощи ног.Выполнять упражнений на бревне; |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;Выполнять упражнений на брусьях. |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки. | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Контроль | Контроль техники выполнений Упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять упражнений на брусьях. |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | Контроль | Контроль техники выполнения Упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода;Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). |  | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 51 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 52 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». |
| 53 |  | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 54 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 55 |  | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять подъем в гору «полуёлочкой». |
| 56 |  | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 57 |  | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 58 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 59 |  | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 60 |  | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м) | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка». | Уметь: Выполнять подъем в гору «лесенкой»; |
| 61 |  | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Контроль | Контроль техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 62 |  | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 63 |  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | Контроль | Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 64 |  | Подъем в гору. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы. | Уметь:Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| Спортивные игры |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| 67 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 68 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 69 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 70 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 71 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски мяча с д, короткой дистанции. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 73 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 74 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры |
| 75 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 76 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу с различных дистаций. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 77 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты. | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 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. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 83 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 84 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять броски по кольцу со штрафной линии;Знать правила игры. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять передачи и ловли мяча в движении;Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций; Знать правила игры. |
| Легкая атлетика |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 91 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 93 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 95 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры. |
| 97 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | Контроль | Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции |
| 99 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |