Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа № 31 имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ

Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Т.В. Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 9 класс

Количество часов — 102

Рабочую программу составил учитель Анисимова Ю.А.

г. Владимир 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 9 «А», «Б», «В» классов Муниципального бюджетного образовательного учреждения г.Владимира «Средняя общеобразовательная школа № 31 имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина».

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам—образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на право отношения с 1 сентября 2021 года);
- Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) без вредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №31» от 31.08.2021г.;
- Приказ МБОУ «СОШ №31» №266 от 30.06.2023 г. «Об утверждении календарного учебного графика и режима работы в 2023-2024 учебном году»
- Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для общеобразоват.организаций /В.И. Лях. М.: Просвещение, 2021. 104 с

Рабочая программа обеспечена УМК:

- 1. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях.- М.: 2019 256 с. /
- 2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- 3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.
- 4. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

В авторскую программу внесены изменения в соответствии с приказом № 266 «Об утверждении календарного учебного графика и режима работы в 2023-2024 учебном году » от 30.06.2023 г. Она рассчитана на 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Форма организации учебных занятий – урочная.

Планируемые результаты обучения в 9 классе.

Реализация программы по предмету «Физическая культура» в 9 классах нацелена на достижение учащимися трех групп результатов: предметных, метапредметных, личностных.

Личностными результатами освоения программы по предмету «Физическая культура» являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- •умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10.- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами освоения программы по предмету «Физическая культура» являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами освоения программы по предмету «Физическая культура» являются:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- •способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Обучающийся 9 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать зада-чи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 9 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российско-му спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между раз-витием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Обучающийся 9 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролиро-вать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовлен-ности.

Обучающийся 9 класса получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся 9 класса научится:

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

Обучающийся 9 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здо-ровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных пе-ремен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 9 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		

Физическое ра	азвитие	Влияние возрастных особенностей организма на	Используют знания о своих возрастно-половых и
человека	азвитис	физическое развитие и физическую	индивидуальных особенностях, своего
TCHOCKA		подготовленность 9 классы	физического развития при осуществлении
		Характеристика возрастных и половых	физкультурно-оздоровительной и спортивно-
		особенностей организма и их связь с показателями	оздоровительной деятельности
		физического развития	оздоровительной деятельности
		Роль опорно-двигательного аппарата в	Руководствуются правилами профилактики
		выполнении физических упражнений	нарушений осанки, подбирают и выполняют
		9 классы	упражнения по профилактике её нарушения и
		Опорно-двигательный аппарат и мышечная	коррекции
		система, их роль в осуществлении двигательных	коррскции
		актов. Правильная осанка как один из основных	
		показателей физического развития человека.	
		Основные средства формирования и профилактики	
		нарушений осанки и коррекции телосложения	
		Значение нервной системы в управлении	Раскрывают значение нервной системы в
		движениями и регуляции систем организма	управлении движениями и в регуляции основных
		овижениями и регуляции систем организма	систем организма
		9 классы	систем организма
		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания	
		Психические процессы в обучении двигательным	
		Писихические проиессы в обучении обигательным	
		1 '	
		действиям	Готорятся осмысленно относиться к изучаемым
		действиям 9 классы	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым
		действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
		действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности	
		действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие,	
Самонаблюление	и	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	двигательным действиям
Самонаблюдение самоконтроль	и	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической
Самонаблюдение самоконтроль	И	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
	И	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 9 классы	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося,
	И	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими упраженениями 9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической
· ' '	И	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося,
· ' '	И	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими упраженениями 9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической
	И	действиям 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития	двигательным действиям Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической

Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям 9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления Профессионально-прикладная физическая подготовка как система профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования История возникновения и формирования физической культуры в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр девности. Исторические сведения о развитии и победители В классы профессиональной деятельностования профессиональной деятельностью человека трудовой деятельностью человека трудовой деятельностью человека подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека трудовой деятельностью человека подготовки, раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют содержание и правила соревнований правила их проведения, известные участники и победители		координационных) способностей. Основные	физических способностей и основных систем
Адаптивная физическая культура как система залятий физическими упражлениями по укреплению и сохранению здоровьях, коррекцию зарожья, коррекцию зарожнай для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и тармоничного физической подготовка подготовка и темпорофессиональной деятельности, всестороннего и тармоничного физической культуры в разник общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр (виды состазаций, правила их проведения, известные участники и победители Физическая однивнийское движение России (СССР) Выдающиеся долимпийского движения в долимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся долимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся долимпийских играх. Основные этапы развития опимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся долимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся долимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся догимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся догимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся догимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся догимпийских играх. Сведения о московской Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Варающиеся догимпийских играх. Сведения о московской Олимпийского движения в России (СССР) Варающиеся догимпийских играх. Сведения о московской Олимпийских играх. Сведения о предстоящей датамительность на темы участним и пофедетательность на темы правити пофедетательность на темы пофедетательность		правила их совершенствования	организма
занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления Профессионально- прикладная физическая подготовка как система профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования История возникновения и формирования физической культуры Опражнений. Физической культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и детенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древности. Исторические сведения о развитии победители Физическая одникновения и проведения, известные участники и победители Физическая одникновения и проведения, известные участники и победители Физическая одникновения и правила их проведения, известные участники и победители Физическая одникновения и правила их проведения одникновения и правила состязаний, правила их проведения упражнение России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения отсчественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения омосковской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийскох Олимпийскох Олимпийскох Олимпийского движения в России (СССР). Выдающие дразвития опимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития опимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития опимпийского движения в России объестьенных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения омосковской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийского движения в Тросии (СССР). Готовят рефераты на темы «Знамения и темы «Знамения на профессионально-профессионально-профессию и профессию професси на профессию и профессию профессию профессию профессию професси	-		<u> </u>
укреплению и сохранению эдоровья, коррекции осапки и телосложения, профилактики утомления Профессионально- прикладная физическая подготовка как система профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования профессиональной деятельностью человека гармоничного физического совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека гармоничного физического совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека гармонический профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека гармонический профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека гармоническую связь с трудовой деятельностью человека гармонический продоот деяжения и формициский физической культуры. Укрытиры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований правила их проведения, известные участники и победители. Физическая культура Вазаные общественноя правития правина и правила их проведения, известные участники и победители древности (Ксторное данжения в дореволюционной России, (ССССР). Вазактии. Первые успехи российских спортоженов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (ССССР). Выдающиеся достижения в России (ССССР). Выдающиеся достижения отчественных спортоженов на Олимпийских играх. Сведения о москавской Олимпийских играх. Сведения о подактивной обмежения в России (ССССР). Выдающиеся достижения отчественных спортоженов на Олимпийских играх. Сведения о представления и прожем правития отчетственных пр	культура	1 2 21	1 2 21
Профессионально- прикладная физическая подготовка как система подготовка История возникловения и формирования физической культуры Опрадвижений Девних Олимпийских игр (виды состазаний, правиланий победители Физическая культура Опимпийского движение России (СССР) Выдающиеся достижения в Олимпийских играх. Основные этапы развитии дравних. Первые успехи российских спортеменов на Олимпийского движения в России (СССР). Возрождение Олимпийских играх. Основные этапы развития операстовных играх. Сведения о развития операстовней в дореждения о течественных спортеменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития опимпийского движения в России (СССР). Возрождение Олимпийских играх. Сведения о подготовки, раскрывают сетепецифическую связь с трудовой деятельностью человека трудование скотов праста на стаба предеждения профе		, ,	раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально- прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования подготовки раскрывают её специфическую связь с профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования подготовки, раскрывают её специфическую связь с профессионально-прикладной физической профессионально-прикладной физической трудовой деятельностью человека тармоничного физического совершенствования профессионально-прикладной физической трудовой деятельностью человека тармоничного физического совершенствования профессионально-прикладной физической трудовой деятельностью человека тармонические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийского изражения в дореволюционной России (СССР) Физическая культура древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила сосревнований профессионально-прикладной физической грудовой деятельностью человека трудовой деятельнос		1 7 2	
прикладная подготовка подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всесторопнего и гармоничного физического совершенствования История возникновения и формирования физической Появление первых примитивных игр и физической трудовой деятельностью человека трудовой деятельностью человека профессиональной деятельностью человека трудовой деятельностью человека трудовой деятельностью человека подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека трудовой деятельностью человека прудовой деятельностью человека трудовой деятельностью человекия и формирования формировани			
тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования История возникновения и 9 классы формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Как явление культуры, раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура в разные общественнов древности. Как явление культуры, раскрывают содержание и правила сосревнований Физическая культура в разные культуры, раскрывают содержание и правила соревнований Физическая культура в разные участники и победители Физическая культура в разные участники и пробедения о развитии древности. Как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований Физическая культура в разные участники и пробедения о развитии и пробедения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успеки российских спортеменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России заминей Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпиадь: странички истории Тотовят рефераты на темы «Знаменитый	Профессионально-	9 классы	Определяют задачи и содержание'
Профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования История возникновения и формирования физической культуры Формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физический упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Олимпийское движение России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимп	прикладная физическая	Прикладная физическая подготовка как система	
История возникновения и формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр девности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр девности. Исторические сведения о развитии древности. Исторические сведения о развитии и победители Физическая олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийского движения в России упражения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России взавития олимпийского движения в России взавития олимпийского движения в России объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России взавития олимпийского движения в России взавития олимпийского движения в России объясняют и теторитескую развития олимпийского движения в России объясняют и теторию вания физической культуры. Характеризуют содержание и правития как явление культуры, раскрывают содержание и правития культуры, раскрывают содержание и правития культуры, раскрывают содержание и правития культуры, раскрым культуры, раскрым культуры, двания физической культуры. Характеризуют как явление культуры, дектрывают сторенской культуры. Дамина в общественных правития физической культуры. Дамина в обществений культуры, дектрывают сторен	подготовка	тренировочных занятий для освоения	подготовки, раскрывают её специфическую связь с
Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры Иомпирования физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийских истории Возрождение Олимпийских Олимпийских истории Вознати от причины возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют соревнований сультуры, раскрывают содержание и правила состязаний, правила состязаний, правила состязаний, правической культуры, раскрывают содержание и правила соревнований сультуры, раскрывают содержание и правила соревнований сультуры, раскрывают содержание и правила состязаний, правила состязаний, правила состязаний, правической культуры, раскрывают содержание и практры доменнами ультуры, раскрывают содержание и практры состязаний, правичекой культуры, раскрывают содержание и правизи состязаний культуры, раскрывают содержанием и практрыми со		профессиональной деятельности, всестороннего и	трудовой деятельностью человека
формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура Олимпийское движение в дореволющионной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортеменов на Олимпийског движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортеменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийских Олимпийских Олимпийских Олимпийских Олимпийского движения в россии (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортеменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийс		гармоничного физического совершенствования	
формирования физической культуры Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура Олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся долимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отчественных спортеменов на Олимпийски играх. Сведения о московской Олимпийаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийских истранички истории Физическая культуры, раскрывают содержание и правила соревнований средний и победители в дореволюционной россии, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии олимпийского движения в дореволюционной россии, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России завития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России завития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России от доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России базвития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России базвития олимпийского движение и п	История возникновения и	9 классы	Раскрывают историю возникновения и формиро-
общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура 8—9 классы. Олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения о течественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийских Олимпийских Олимпийск	формирования физической	Появление первых примитивных игр и физических	вания физической культуры. Характеризуют
легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура олимпийское движение В дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиадь: странички истории Возрождение Олимпийских Олимпийских Олим	культуры	упражнений. Физическая культура в разные	Олимпийские игры древности как явление
древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпийских Олимпийских исторический период отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Доказывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Победители Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Потовят рефераты на темы «Знаменитый		общественно-экономические формации. Мифы и	культуры, раскрывают содержание и правила
древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура олимпийское движение России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения отчественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпийских Олимпийских исторический период развития олимпийского движения в России Вотременов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийских исторические становлении и развития олимпийского движения в России доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России взвития олимпийского движения в России опредстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России взвития олимпийского движения в России взавития олимпийско		легенды о зарождении Олимпийских игр	соревнований
правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Правила их проведения, известные участники и победители победители Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Возрождение Олимпийских Причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Тотовят рефераты на темы «Знаменитый		древности. Исторические сведения о развитии	
правила их проведения, известные участники и победители Физическая культура олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Правила их проведения, известные участники и победители победители Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Возрождение Олимпийских Причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Тотовят рефераты на темы «Знаменитый		1	
Физическая олимпийское движение России (СССР) Культура движение России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения отнечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Возрождение Олимпийских Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Готовят рефераты на темы «Знаменитый		1 \	
Физическая олимпийское движение олимпийское движение олимпийское движение олимпийское движение олимпийское движение олимпийского движения олимпийского движения олимпийского движения олимпийского движения в россии (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпийских историческую роль А. Д. Раскрывают олимпийского движения в дореволюционной олимпийского движения в россии, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпийских историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Готовят рефераты на темы «Знаменитый		<u> </u>	
Олимпийское движение в дореволюционной России (СССР) России (СССР) Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпийских историчаскую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпийских историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Тотовят рефераты на темы «Знаменитый	Физическая культура	8—9 классы.	Раскрывают причины возникновения
России (СССР) России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских играхного в его становлении и развития и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России развития олимпийского движения в России в 2014 г. Тотовят рефераты на темы «Знаменитый	1	Олимпийское движение в дореволюционной	1 *
развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпи		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>
на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских Возрождение Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Потовят рефераты на темы «Знаменитый	,	<u> </u>	
олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских играхнов развития олимпийского движения в России развития в России ра			
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Готовят рефераты на темы «Знаменитый			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
возрождение Олимпийских Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Готовят рефераты на темы «Знаменитый			T
возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Готовят рефераты на темы «Знаменитый			
Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Готовят рефераты на темы «Знаменитый		1	
Возрождение Олимпийских Олимпиады: странички истории Готовят рефераты на темы «Знаменитый			
	Возрождение Олимпийских		Готовят рефераты на темы «Знаменитый
mp i dimension / midelpanishi) nedegirans	_	<u> </u>	1 1 1
движения Летние и зимние Олимпийские игры Олимпиады», «Удачное выступление	-		1
современности. Двукратные и трёхкратные отечественных спортсменов на одной из		1	
отечественные и зарубежные победители Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его			1

	Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	рекорды на Олимпиадах»
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок,	9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и
поворотов и стоек	остановок, поворотов и стоек	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	9класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения и развитие координационных способностей действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе координационных способностей	1		правила безопасности
от ситуаций и условий, возникающих в процессо игровой деятельности Вакрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Обращение пробращенование психомоторных способностей Обращение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей игровой деятельности управляют сраейство игры вполняют правила игры, уважительно относятся к сопертнику и управляют своими эмоциями определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровых действия и прибомов, варьируют сей в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе объектного освоенных игровых действий игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоенных игровых действий возникающих в процессе игровой деятельности и условий, возникающих в процессе объектного освоенных игровых действий возникающих в процессе игровой деятельности объектеболом со сверстниками, осуществляют судейство игры возникающих в процессе игровой деятельности объектеболом со сверстниками, осуществляют судейство игры выполняют правила баскетбола для комплексного развити физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	Закрепление техники	9класс Совершенствование техники	Моделируют технику' освоенных игровых
игровой деятельности	владения мячом и развитие		действий и приёмов, варьируют её в зависимости
Закрепление перемещений, перемещений, мячом и развитие координационных способностей Рукласс Совершенствование техники игры (игровой деятельности) Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Освоение тактики игры (Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействих 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслои», восьмёрка) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий соблюдают правила безопасности. Моделируют её в зависимости от ситуаций и условий в замиодействуют со сверстниками в процессе обместного освоения тактики игровых действий соблюдают правила безопасности. Моделируют её в зависимости от ситуаций и условий игровой деятельности Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 9 классы Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмощиями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровых действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздуже используют игру в баскетбол как средство	координационных способ-		от ситуаций и условий, возникающих в процессе
перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Вашмодействих 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овраненнов игров и комплексное развитие психомоторных способностей игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей игра по упрощённым правилам баскетбола игра выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действий освоенных игровой деятельности облюжетов игра правила обласкетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	ностей		игровой деятельности
мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овранение перавний правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей Совершенствование психомоторных способностей игровой деятельности, используют игровых ваникающих в процессе игровой деятельности облюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмощиями Определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровых ванятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	Закрепление техники	9класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий
Освоение тактики игры Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Упра по упрощённым правилам баскетбола Совершенствование психомоторных способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе сомместного освоения тактики игровых действий, варьируют тактику освоенных игровых действий, варьируют се в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровы действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	перемещений, владения		и приёмов, варьируют её в зависимости от
Освоение тактики игры Освоение тактики игры Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овременствование психомоторных способностей Организуют совместные занятия баскетболом соверстниками, осуществляют судейство игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровых действих баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	мячом и развитие		ситуаций и условий, возникающих в процессе
Освоение тактики игры Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овранение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Овранение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей игровой деятельности управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма вы время игровой деятельности, используют игровых в время игровой деятельности, используют игровых подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	_		игровой деятельности
Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организам во время игровой деятельности, используют игровых действий соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют тактику освоенных игровых действий, варьируют тактику освоенных игровых действий, варьируют тактику освоенных игровых действий и условий возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровых действий соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют автику освоенных игровых действий, варьируют тактику освоенных игровых действий, варьируют автику освоенных игровых действий, варьируют автику освоенных игровых действий, варьируют автику освоенных игровых действий обзоводных действий			
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей Совершенствование психомоторных способностей Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровым действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	Освоение тактики игры		Взаимодействуют со сверстниками в процессе
игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей время игровой деятельности, используют игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровых действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			
корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			1
Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			1
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			возникающих в процессе игровой деятельности
плексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство		, 1	
Совершенствование психомоторных способностей Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	=		
к сопернику и управляют своими эмоциями Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	-		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство	моторных способностей	Совершенствование психомоторных способностей	1 1 1
время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			1 7 7 1
действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			
физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			
подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол как средство			1
используют игру в баскетбол как средство			<u> </u>
1			
активного отдыха			1
	Peanwaye	Омполо	
			Используют игровые упражнения для развития
координационных Совершенствование координационных названных координационных способностей способностей	=		пазванных координационных спосооностси
вание в пространстве,	` -	Chocomocion	
быстрота реакций и пере-	·		
строение двигательных			
действий,	-		
дифференцирование			

силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к		
согласованию движений и ритму)		
Развитие выносливости	. 9класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростносиловых способностей
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	9 классы Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	9 классы Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	9класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

	нападении и защите). Правила техники	
	безопасности при занятиях спортивными играми	
Самостоятельные занятия	9 классы	Используют названные упражнения, подвижные
	Упражнения по совершенствованию	игры и игровые задания в самостоятельных
	координационных, скоростно-силовых, силовых	занятиях при решении задач физической,
	способностей и выносливости. Игровые	технической, тактической и спортивной
	упражнения по совершенствованию технических	подготовки. Осуществляют самоконтроль за
	приёмов (ловля, передача, броски или удары в	физической нагрузкой во время этих занятий
	цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные	
	игры и игровые задания, приближённые к	
	содержанию разучиваемых спортивных игр.	
	Правила самоконтроля	
Овладение	9 классы	Организуют со сверстниками совместные занятия
организаторскими	Организация и проведение подвижных игр и	по подвижным играм и игровым упражнениям,
умениями	игровых заданий, приближённых к содержанию	приближённых к содержанию разучиваемой игры,
	разучиваемой игры, помощь в судействе,	осуществляют помощь в судействе,
	комплектование команды, подготовка места	комплектовании команды, подготовке мест
	проведения игры	проведения игры
	I Francisco F	1 F 0 0 0 0 0 0 0 -
	1 F	
Гимнастика		
Гимнастика Строевых	9 класс	Различают строевые команды. Чётко выполняют
Освоение строевых	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в	Различают строевые команды. Чётко выполняют
Освоение строевых	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в	Различают строевые команды. Чётко выполняют
Освоение строевых	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в	Различают строевые команды. Чётко выполняют
Освоение строевых упражнений	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют
Освоение строевых упражнений Освоение	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы Совершенствование двигательных способностей 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение и совершенство-	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы Совершенствование двигательных способностей 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение и совершенство-	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы Совершенствование двигательных способностей 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение и совершенство-	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы Совершенствование двигательных способностей 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа
Освоение упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение и совершенствование висов и упоров	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы Совершенствование двигательных способностей 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение и совершенство-	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 9 классы Совершенствование двигательных способностей 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа

	высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в	разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	ширину, высота 110 см) 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	9 классы Совершенствование кондиционных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно- силовых способностей	9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	9 классы Совершенствование способностей двигательных	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и

			уборке снарядов. Соблюдают правила
			соревнований
		Легкая атлетика	
Овладение техникой	сприн-		Описывают технику выполнения беговых
терского бега		9класс	упражнений, осваивают её самостоятельно,
		Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	выявляют и устраняют характерные ошибки в
		Совершенствование двигательных способностей	процессе освоения.
			Демонстрируют вариативное выполнение беговых
			упражнений.
			Применяют беговые упражнения для развития
			соответствующих физических качеств, выбирают
			индивидуальный режим физической нагрузки,
			контролируют её по частоте сердечных сокращений.
			Взаимодействуют со сверстниками в процессе
			совместного освоения беговых упражнений,
			соблюдают правила безопасности
Овладение тех	хникой	9класс	Описывают технику выполнения прыжковых
прыжка в длину		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	упражнений, осваивают её самостоятельно,
			выявляют и устраняют характерные ошибки в
			процессе освоения.
			Демонстрируют вариативное выполнение
			прыжковых упражнений.
			Применяют прыжковые упражнения для развития
			соответствующих физических способностей,
			выбирают индивидуальный режим физической
			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных
			сокращений.
			Взаимодействуют со сверстниками в процессе
			совместного освоения прыжковых упражнений,
			соблюдают правила безопасности
Овладение тех	хникой	9класс	Описывают технику выполнения прыжковых
прыжка в высоту		Совершенствование техники прыжка в высоту	упражнений, осваивают её самостоятельно,
-		-	выявляют и устраняют характерные ошибки в
			процессе освоения. Демонстрируют вариативное

		выполнение прыжковых упражнений.
		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,
		выбирают индивидуальный режим физической
		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных
		сокращений.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе
		совместного освоения прыжковых упражнений,
		соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой	9класс	Описывают технику выполнения метательных
метания малого мяча в	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с	упражнений, осваивают её самостоятельно,
цель и на дальность	места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	коридор 10 м и на заданное расстояние; в	Демонстрируют вариативное выполнение мета-
	горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с	тельных упражнений.
	расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м),	Применяют метательные упражнения для развития
	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2	соответствующих физических способностей.
	кг) двумя руками из различных и. п. с места и с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
	двух-четырёх шагов вперёд-вверх	совместного освоения метательных упражнений,
		соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-		Применяют разученные упражнения для развития
силовых способностей	9 класс	скоростно-силовых способностей
	Совершенствование скоростно-силовых способностей	
Знания о физической	Влияние легкоатлетических упражнений на	Раскрывают значение легкоатлетических
Знания о физической культуре	укрепление здоровья и основные системы	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных
Rysibiype	организма; название разучиваемых упражнений и	систем организма и для развития физических
	основы правильной техники их выполнения;	способностей. Соблюдают технику безопасности.
	правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;	Осваивают упражнения для организации
	разминка для выполнения легкоатлетических	самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие
	упражнений; представления о темпе, скорости и	техники выполнения легкоатлетических
	объёме легкоатлетических упражнений,	упражнений и правила соревнований
	направленных на развитие выносливости,	
	быстроты, силы, координационных способностей.	
	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	
	легкой атлетикой	

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Лыжная подготовка (лыжные гонки)			
Освоение техники лыжных	9класс	Описывают технику изучаемых лыжных ходов,	
ходов	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	
	попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
	дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с	совместного освоения техники лыжных ходов,	
	преодолением препятствий и др.	соблюдают правила безопасности. Моделируют	
		технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	

Знания	Правила самостоятельного выполнения	Раскрывают значение зимних видов спорта для
	упражнений и домашних заданий. Значение	укрепления здоровья, основных систем организма
	занятий лыжным спортом для поддержания	и для развития физических способностей.
	работоспособности. Виды лыжного спорта.	Соблюдают технику безопасности. Применяют
	Применение лыжных мазей. Требования к одежде	изученные упражнения при организации само-
	и обуви занимающегося лыжами. Техника	стоятельных тренировок. Раскрывают понятие
	безопасности при занятиях лыжным спортом.	техники выполнения лыжных ходов и правила
	Оказание помощи при обморожениях и травмах	соревнований.
		Используют названные упражнения в
		самостоятельных занятиях при решении задач
		физической и технической подготовки.
		Осуществляют самоконтроль за физической
		нагрузкой во время этих занятий. Применяют
		правила оказания помощи при обморожениях и
		травмах

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями Утренняя гимнастика Используют разученные комплексы упражнений в 9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без Осуществляют самостоятельных занятиях. самоконтроль за физической нагрузкой во время предметов и с предметами этих занятий 9 классы Выбирают вид спорта. Выбирайте виды спорта Примерные Пробуют выполнить нормативы общей физической возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. подготовленности Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов, лыжников, боксёров Тренировку 9 классы Составляют комплекс упражнений для общей начинаем Обычная разминка. разминки разминки Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног Повышайте физическую 9 классы Используют разученные упражнения Упражнения для развития силы. Упражнения для самостоятельных Осуществляют подготовленность занятиях.

развития быстроты и	скоростно-силовых	самоконтроль за	физической	нагрузкой	во время
возможностей. Упражнен	ния для развития	этих занятий			
выносливости.					
Координационные упражн	нения подвижных и				
спортивных игр.	Легкоатлетические				
координационные упражне	ения. Упражнения на				
гибкость					

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины, вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

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.

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.

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

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 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.

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.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

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.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

|--|

5-7	1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я.
классы	Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./под редакцией М.Я. Виленского. 3-е изд
	М.: Просвещение, 2014239 с.
	2 .Авторские рабочие программы по физической культуре
	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.
	3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при
	выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к
	труду и обороне» (ГТО)-
	5-6 ступень
	4.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы
	(серия «Текущий контроль»).

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ногив коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Нормы оценивания. 9- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	Контрольные упражнения			ПОКА	АЗАТЕЛИ			
класс	Учащиеся		Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0	
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,40	5,10	4.30	5,30	6,30	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155	
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100	
9	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290	
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения	40	35	30	35	30	25	

	лежа						
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин			Без уче	та времени		
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	120	110	100	130	120	110
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ ypo ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	УУД. Деятельность учащихся	Дата по плану	Дата по факту
1. Лёі	гкая атлетика			учащихся				
1	Инструктаж по ТБ. Техника легкоатлетичес кого бега.	Вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи. О.Р.У. без предметов. Равномерный бег в слабосреднем темпе до 1000, 1200м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(2подхода по 10,15раз) Спортигры.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: самостоятель но выполнять комплекс ОРУ;	Текущая, оперативна я	Р:целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу; планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как		

					занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью	
2 Техника легкоатлетичес кого бега.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Равномерный бег в слабосреднем темпе до1200,1500 м.Упражнения на развитие силовой выносливости. Спортигры.	Уметь демонстриро вать в беге на короткие дистанции.	Текущая, оперативная	Р:целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач. К:инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение	

3	Техника	Комплексн	О.Р.У. без предметов.	Уметь	Текущая,	Р:планирование –
	легкоатлетичес	ый	Специальные беговые	демонстриро	оперативная	выбирать действия в
	кого бега.		упражнения. Бег с	вать		соответствии с
			высокого старта на 30м(3	финальное		поставленной задачей и
			повторения).	усилие в		условиями ее
			Тестирование: прыжки в	беге.		реализации.
			длину с места,			П:общеучебные –
			подтягивание,			самостоятельно выделять
			упражнение на пресс).			и формулировать
						познавательную
						цель.К:инициативное
						сотрудничество – ставить
						вопросы, обращаться за
						помощью; проявлять
						активность во
						взаимодействии для
						решения
						коммуникативных задач
4	Техника	Комплексн	Мониторинг	Уметь	Текущая,	Р:целеполагание –
	легкоатлетичес	ый	физ.подготовки 30 м	демонстриро	оперативная	формулировать и
	кого бега.		тестирование	вать		удерживать учебную
			Подтягивание на	финальное		задачу. П:общеучебные –
			перекладине, ОРУ на	усилие в		использовать общие
			развитие силы.	беге.		приемы решения
			Спортигры. Физическая			поставленных задач.
			культура в современном			К:инициативное
			обществе.			сотрудничество – ставить
						вопросы, обращаться за
						помощью;
						взаимодействие –
						формулировать

						собственное мнение	
5	Техника легкоатлетичес кого бега. Нормы ГТО.	Учетный	Мониторинг физической подготовки Бег 1000 метров, упражнения на развитие силовой выносливости. Спортигры	Уметь демонстриро вать финальное усилие в беге.	Контрольная	Р:целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. П:общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач. К:инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение	
6	Техника легкоатлетичес кого бега.	Комплекс- ный	Мониторинг физической подготовки, упр. на пресс. Бег 60 м (23повторения) Упражнения на развитие силовой выносливости.	Уметь демонстриро вать финальное усилие в беге.	Текущая, оперативная	Р:планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	

			Спортигры			П:общеучебные — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:инициативное сотрудничество.
7	Техника легкоатлетичес кого бега.	Комплексн ый	Равномерный бег 1500. ОРУ на развитие выносливости рук. Спортигры. Адаптивная физическая культура.	Уметь демонстриро вать финальное усилие в беге.	Текущая, оперативная	
8	Техника легкоатлетичес кого бега.	Учётный	Бег 60м с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание(ю). Физическая культура в современном обществе. Спортигра.	Демонстриро вать свои скоростные качества.	Контрольная	Р:контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные — выбирать наиболее
9	Техника эстафетного бега.	Комплексн ый	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. (Зповт). Круговые эстафеты. Спортигра	Уметь выполнять передавать эстафетную палочку.	Текущая, оперативная	эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества— задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения

11	Техника эстафетного бега. Техника	Комплексн ый Комплексн	Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег 155м.(1 круг на скорость) Подвижные и спортигры.	Демонстриро вать свой скоростно-силовые качества Демонстриро	Текущая, оперативная Текущая,	Р:контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
	легкоатлетичес кого бега.	ый	фиксированием результата. Подвижные и спортивные игры. Подтягивание в висе.	вать свой скоростно- силовые качества	оперативная	П:общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
12	Техника передачи эстафетной палочки	Изучение нового материала	Низкий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров (3 раза). Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять передавать эстафетную палочку.	Оперативная	Р:контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от	
13	Техника передачи эстафетной палочки	Комплекс- ный	Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять передавать эстафетную палочку.	Текущая, оперативная	эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	

14	Техника	Изучение	Прыжки в длину	Знать	Текущая,опе	Р:контроль и
	прыжка в	нового	способом «согнув ноги» с	технику	ративная	самоконтроль – сличать
	длину с	материала	11-13 шагов разбега.	выполнения		способ действия и его
	разбега.		Подвижные и	прыжка.		результат с заданным
			спортивные игры.	Уметь		эталоном с целью
				выполнять		обнаружения отклонений
				прыжки с		и отличий от
				разбега.		эталона.П:общеучебные –
						выбирать наиболее
						эффективные способы
						решения
						задач.К:планирование
						учебного
						сотрудничества –
						задавать вопросы,
						обращаться за помощью;
						определять общую цель
						и пути ее достижения
15	Техника	Комплексн	Прыжки в длину	Уметь	Текущая,опе	Р:контроль и
	прыжка в	ый.	способом «согнув ноги» с	выполнять	ративная	самоконтроль – сличать
	длину с		11-13 шагов разбега.	прыжки с		способ действия и его
	разбега.		Подвижные и	разбега.		результат с заданным
			спортивные игры.			эталоном с целью
						обнаружения отклонений
						и отличий от
						эталона.П:общеучебные –
						выбирать наиболее
						эффективные способы
						решения
						задач.К:планирование
						учебного

						сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
16	Техника прыжка в длину с разбега.	Учётный.	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Контрольная	Р:целеполагание — ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные — контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:планирова ние учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	
17	Техника метания малого мяча на дальность.	Изучение нового материала	Кроссовый бег 1500м. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 12 – 16 метров разбега. Подвижные и спортивные игры.	Уметь метать на дальность.	Текущая, оперативная	Р: иелеполагание — ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные — контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	

18	Техника метания малого мяча на дальность.	Комплекс- ный	Кроссовый бег 1500,2000м.Метание малого мяча (150 г) на дальность с 12-16 метров разбега. Подвижные и спортивные игры.		Текущая, оперативная	Р:целеполагание — ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные — контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы,			
						обращаться за помощью			
	2. Баскетбол								
19	Т.Б. на уроках баскетбола. Техника игры в баскетбол.	Комплекс ный	Познакомить с техникой безопасности на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону,т,д. Ведение, передачи на месте и в движении.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь выполнять различные варианты передачь мяча.	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — различать способ и результат действия. П:общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К:взаимодействие — вести устный диалог по технике.			

20	Техника игры в баскетбол.	Комплекс ный	Стойки и способы перемещений б/б, Ведение левой, правой, Броски двумя, одной рукой с отскоком от щита. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	Уметь выполнять различные варианты передачь мяча	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — различать способ и результат действия.П:общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.К:взаимодействие — вести устный диалог по
21	Техника игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Ведение мяча со сменой руки и направления, передачи на месте и в движении, броски после остановки прыжком, после ведения и двух шагов.	Уметь выполнять различные варианты передачь мяча	Текущая, оперативная	Р:коррекция — вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П:общеучебные — ставить и формулировать
22	Техника игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Передачи в парах, тройках на месте и в движении, передачи в круге. Игра в баскетбол без ведения по правилам.	Уметь выполнять различные варианты передачь мяча	Текущая, опе ративная	проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:инициативное сотрудничество — обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный

23	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-	Упражнения с навесными перекладинами. Броски в кольцо после ведения и двух шагов «Ручеёк», с точек. Учебная игра.	Уметь играть в команде.	Текущая, оперативная	Р : целеполагание — преобра-зовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме К: взаимодействие — задавать вопросы, формули-ровать свою позицию
24	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-	Упражнения с навесными перекладинами. Броски в кольцо после ведения и двух шагов «Ручеёк», с точек. Учебная игра.	Уметь выполнять бросок мяча в кольцо с точек.	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — различать способ и результат действия.П:общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.К:взаимодействие — вести устный диалог по технике
25	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-	Ловля и передачи мяча, ведение левой и правой на месте и в движении. Учебная игра 3 на 3 на одну корзину (Позиционное нападение и личная защита в игровых	Уметь играть в команде.	Текущая. Оперативная	Р:контроль и самоконтроль — различать способ и результат действия.П:общеучебные — выбирать наиболее эффективные способы решения учебных

			взаимодействиях).			задач.К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог на данную тему.
26	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-	Передачи мяча в движении одной, двумя, броски в кольцо одной, двумя после остановки с прыжком. Учебная игра 4 на 4 на одну корзину (Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях).	Уметь выполнять бросок мяч.	Текущая, оперативная	Р:коррекция — вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П:общеучебные — ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:инициативное
27	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Передачи мяча в движении одной, двумя в тройках, броски в кольцо одной, двумя после остановки прыжком. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинацию из ранее освоенных элементов.	Текущая, оперативная	сотрудничество — обращаться за помощью; взаимодействие — строить монологическое высказывание, вести устный
28	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Передачи в парах, тройках в движении, передачи в круге. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение без зрительного	Текущая, оперативная	

29	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Ведение с изменением направления и скорости, броски после ведения, и остановки прыжком. Учебная игра «Стритбол».	контроля.	Текущая, оперативная	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее
30	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Ведение с изменением направления и скорости, броски после ведения, и остановки прыжком. Учебная игра «Стритбол».	Уметь выполнять вырывание и выбивания мяча.	Текущая, оперативная	в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе
31	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс- ный	Передачи в парах, тройках в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра 5х5 на всю площадку.		Текущая, оперативная	совместного освоения технический действий баскетбола
32	Техника и тактика игры в баскетбол.	Комплекс-	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра 5х5 на всю площадку.	Уметь выполнять комбинацию из ранее освоенных элементов.		Р:планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за

33 Техника и Комплекс- Комбинации из Уметь Текущая, Р:целеполагание –	
тактика игры в баскетбол.	ь учебную инирование — иные правила в
Техника и тактика игры в баскетбол. Броски с точек.	I: ые — ваться в ни способов

35	Инструктаж по	Изучение	Техника безопасности на	Знать	Текущая,	Р:прогнозирование –	
	ТБ. Техника	НОВОГО	уроках гимнастики.	технику	оперативная	предвидеть возможности	
	выполнения	материала	Команда	безопасности		получения конкретного	
	строевых	marephana	«Прямо!».Повороты в	на уроках		результата при решении	
	упражнений,		движении направо,	гимнастики.		задач.	
	висов.		налево. ОРУ без	THIMITACTINGIT.		зада 1.	
	висов.		предметов. Висы				
			согнувшись,				
			прогнувшись,				
			подтягивание				
			поднимание прямых ног				
			в висе, смешанные висы,				
			подтягивание в висе				
			лёжа.				
36	Техника	Комплекс-	Строевые упражнения.	Уметь	Текущая,	Р:планирование –	
	выполнения	ный	ОРУ без предметов.	выполнять	оперативная	ориентироваться в	
	строевых		М. Из виса на	строевые		разнообразии способов	
	упражнений,		подколенкахчерез стойку	упражнения		решения задач;	
	висов.		на руках опускание в	и висы.		коррекция – вносить	
			упор присев, подъём			дополнения и изменения	
			махом назад, подъём			в план действия.	
			завесомвне.			П:знаково-	
			Д. Из упора опускание			символические –	
			вперед в вис присев,			использовать знаково-	
			махом одной толчком			символические средства,	
			другой подъём			в том числе модели и	
			переворотом, опускание			схемы, для решения	
			вперед в вис. Упражнения			задач.	
			на развитие гибкости и				
			силовой выносливости.				

37	Техника выполнения опорного прыжка.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Повторить упражнения в висах. М. Прыжок согнув ноги Н-110-115см (козел в длину). Д. Прыжок боком с поворотом на 90гр.(конь в ширину). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. Адаптивная физическая культура.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П:общеучебные — ставить, формулировать и решать проблемы.К:взаимодейс твие — задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
38	Техника выполнения опорного прыжка, акробатически х упражнений.	Комплекс-	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой, скамейкой на развитие гибкости. Упражнения в висах. Опорный прыжок. Акробатика. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед, назад. Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	Уметь демонстриро вать комплекс акробатическ их упражнений.	Текущая, оперативная	Р:планирование — ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция — вносить дополнения и изменения в план действия.П:знаковосимволические — использовать знаковосимволические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:планирование учебного сотрудничества —	

39	Техника выполнения опорного прыжка, акробатически	Комплекс- ный	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой, скамейкой на развитие гибкости. Упражнения в висах, Опорный прыжок.	Уметь демонстриро вать комплекс акробатическ	Текущая, оперативная	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные
	х упражнений. Лазание по канату.		Акробатика-закрепление. Лазанье по канату в 2 приёма	их упражнений.		позиции во взаимодействии
40	Техника выполнения опорного прыжка, акробатически х упражнений, лазанья по канату.	Комплекс-	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой, скамейкой. Опорный прыжок. Повторить акробатические упражнения, лазанье по ка-нату, броски набивного мяча.	Уметь демонстриро вать комплекс акробатическ их упражнений.	Текущая, оперативная	
41	Техника акробатически х упражнений, лазанья по канату, упражнений на бревне.	Комплекс-	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения с навесными перекладинами, лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатика.	Уметь демонстриро вать комплекс акробатическ их упражнений.	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П:общеучебные — ставить, формулировать и решать проблемы.К:взаимодейс твие — задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания

42	Техника	Комплекс-	Строевые упражнения.	Корректиров	Текущая,	Р:оценка – устанавливать
	акробатически	ный	ОРУ с гимнастической	ка техники	оперативная	соответствие
	х упражнений,		палкой. Упражнения с	выполнения	1	полученного результата
	лазанья по		навесными	упражнений.		поставленной
	канату,		перекладинами, лазанье	Уметь лазать		цели.П:общеучебные –
	упражнений на		по канату. Упражнения	по канату.		узнавать, называть и
	бревне.		на гимнастическом			определять объекты и
			бревне. Акробатика.			явления окружающей
			Броски набивного мяча.			действительности в
			-			соответствии с
						содержанием учебных
						предметов.К:взаимодейс
						<i>твие</i> – слушать
						собеседника;
						формулировать
						собственное мнение и
						задавать вопросы
10	T.	TC.		**		
43	Техника	Комплекс	Строевые упражнения.	Уметь лазать	Текущая,	Р:прогнозирование –
	акробатически	ный	ОРУ с гимнастической	по канату.	оперативная	предвидеть возможности
	х упражнений,		палкой. Упражнения в	Демонстриро		получения конкретного
	лазанья по		висах на перекладине,	вать		результата при решении
	канату,		гимнастическом бревне, в	комплекс		задачи.
	упражнений на		акробатике, опорном	акробатическ		П:информационные –
	бревне.		прыжке, лазанье по	их		получать и обрабатывать
			канату. Упражнения с	упражнений.		информацию;
			гантелями, навесными			общеучебные – ставить и
			перекладинами.			формулировать
						проблемы.К:взаимодейст
						вие – формулировать
						собственное мнение и

						позицию	
44	Техника акробатически х упражнений, лазанья по канату, упражнений на бревне.	Комплекс	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в висах на перекладине, гимнастическом бревне, в акробатике, опорном прыжке. Упражнения с гантелями, навесными перекладинами.	Уметь лазать по канату. Демонстриро вать комплекс акробатическ их упражнений.	Текущая, оперативная	Р:оценка — устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П:общеучебные — узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: — слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросывзаимодействие	

45	Техника	Комплекс	Строевые упражнения.	Уметь лазать	Текущая,	Р:саморегуляция –
	лазанья по	ный	ОРУ в парах. Полоса	по канату.	оперативная	стабилизировать
	канату,	112111	препятствий	Демонстриро	on opwing.	эмоциональное
	упражнений на		с использованием изучен-	вать		состояние для решения
	бревне.		ных элементов техники в	комплекс		различных
	оревне.		висах, упорах, опорном	акробатическ		задач.П:общеучебные –
			прыжке, акробатике, на	их		самостоятельно
			ка-нате, гимнастическом	упражнений.		создавать фон
			брев-не, а также с	упражнении.		деятельности для
			применением			решения проблем или
			отягощений(гантели, на-			ситуаций различного
			бивные мячи и пр.)			характера.К:взаимодейст
			Onblible MX III II IIp.)			вие – формировать
						собственное мнение и
						позицию;
						координировать
						координировать
46	Преодоление	Комплекс-	Строевые упражнения.	Уметь лазать	Текущая,	Р:коррекция – вносить
	полосы	ный	ОРУ в парах. Полоса	по канату,	оперативная	необходимые
	препятствий с		препятствий	выполнять		коррективы в действие
	использование		с использованием	упражнения		после его завершения на
	м изученной		изученных элементов	на бревне		основе его оценки и
	техники.		техники в висах, упорах,	Демонстриро		учета сделанных ошибок.
			опорном прыжке,	вать		П:общеучебные –
			акробатике, на канате,	комплекс		ориентироваться в
			гимнастическом бревне.	акробатическ		разнообразии способов
			_	их		решения задач; узнавать,
				упражнений.		называть и определять
						-

47	Преодоление	Комплекс-	Строевые упражнения.	Уметь	Текущая,	объекты и явления		
	полосы	ный	ОРУ без предметов.	выполнять	оперативная	окружающей		
	препятствий с		Полоса препятствий	ОРУ,		действиительности в		
	использование		с использованием	акробатическ		соответствии с		
	м изученной		изученных элементов	ие		содержанием учебного		
	техники.		техники в висах, упорах,	упражнения,		предмета.К:взаимодейств		
			опорном прыжке,	выполнять		ие – формулировать		
			акробатике, на канате,	опорный		собственное мнение и		
			гимнастическом бревне	прыжок.		позицию; инициативное		
40		T.C.		**		сотрудничество –		
48	Преодоление	Комплекс-	Строевые упражнения.	Уметь	Текущая,	формулировать свои		
	полосы	ный	ОРУ без предметов.	выполнять	оперативная	затруднения		
	препятствий с		Полоса препятствий с	ОРУ,				
	использование		использованием	акробатическ				
	м изученной		изученных элементов	ие				
	техники.		техники в висах, упорах,	упражнения,				
			опорном прыжке,	выполнять				
			акробатике, на канате,	опорный				
			гимнастическом бревне.	прыжок.			1	
3.Лы	жная подготовка	<u>l</u>		<u> </u>	<u> </u>		L	
49	Инструктаж по	Комплекс-	Инструктаж по технике	Знать:	Текущая,	Р.: использовать		
	ТБ. Развитие	ный	безопасности на уроках	правила	оперативная	передвижение на		
	двигательных		лыжной подготовки.	поведения на	1	лыжах в организации		
	качеств.		О.Р.У. без предметов.	уроке по		активного отдыха. П.:		
			Равномерный бег в слабо-	лыжной		модели-ровать		
			среднем темпе до	подготовке.		способы		
			1500,2000 м.	Уметь		передвижения на		
			Подтягивание на вы-	правильно		лыжах в зависимости		
			сокой и низкой пере-	скользить на		от особен-ностей		
			кладине, сгибание и	одной лыже		лыжной трассы. К.:		
			разгибание рук в упоре			Соблюдать правила		

			лёжа. Спортигры			безопасности.	
50-51	Скользящий шаг попеременного двухшажного хода.	Комплекс- ный	Переход месту занятия (парк) О.Р.У. без предметов. Передвижение по учебному кругу без палок, палки за середину, в полной координации. Передвижение по	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь правильно	Текущая, оперативная	Р:планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные — самостоятельно	
			дистанции в слабо среднем темпе до 3 км.	скользить на одной лыже		выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное	

52	Развитие двигательных качеств.	Комплекс-	О.Р.У.без предметов . Бег в среднем темпе до 1,5/2 км. Упражнения с навесными перекладинами. Баскетбол . Спортивная подготовка.	Уметь самостоятель но выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Р: планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и услови-ями ее реализации. П: обще-учебные — самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество —
						ставить вопросы,
						обращаться за помощью.
						помощью.
53-	Скользящий	Изучение	Переход месту	Уметь	Текущая,	Р:контроль и
54	шаг	нового	занятия(парк)	правильно	оперативная	самоконтроль —
	одновременног	материала	О.Р.У. без предметов.	передвигатьс		различать способ и
	О		Имитация хода на месте	я на лыжах.		результат
	одношажного		Передвижение по	Оказывать		действия.П:общеучеб
	хода		учебному кругу без	помощь при		ные – выбирать
	(стартовый		палок(самокат), в полной	обморожени		наиболее
	вариант).		координации.	И.		эффективные
			Передвижение по			способы решения
			дистанции в слабо			учебных
			среднем темпе до 3,5км.			задач.К:взаимодейст

55	Развитие	Комплекс-	О.Р.У.без предметов. Бег	Уметь	Текущая,	вие – вести устный	
	двигательных	ный	в среднем темпе до 1,5	самостоятель	оперативная	диалог по технике.	
	качеств		км. Упражнения с	но выполнять			
			навесными	комплекс			
			перекладинами.	ОРУ, ОФП.			
			Баскетбол.				
56-	Скользящий	Комплекс-	Переход месту	Уметь	Текущая,	Р.: использовать	
57	шаг	ный	занятия(парк)	правильно	оперативная	передвижение на	
	попеременного		О.Р.У. без предметов.	передвигатьс		лыжах в организации	
	двухшажного		Передвижение по	я на лыжах.		активного отдыха. П.:	
	хода в гору,		учебному кругу в полной	Оказывать		моделировать	
	одновременног		координации.	помощь при		способы	
	О		Передвижение по	обморожени		передвижения на	
	одношажного		дистанции в слабо	И.		лыжах в зависимости	
	хода		среднем темпе до 1.5км,			от особенностей	
	(стартовый		линейная эстафета с			лыжной трассы. К.:	
	вариант).		использованием			Соблюдать правила	
			одношажного хода.			безопасности. К.:	
						взаимодействовать со	
						сверстниками в	
						процессе совместного	
						освоения техники	
						передвижения на	
						лыжах.	

58	Развитие	Комплекс-	О.Р.У.без предметов . Бег	Уметь	Текущая,	Р:планирование –
	двигательных	ный	в среднем темпе до 1,5-2	самостоятель	оперативная	выбирать действия в
	качеств		км. Упражнения с	но выполнять	•	соответствии с
			навесными	комплекс		поставленной задачей
			перекладинами.	ОРУ, ОФП.		и условиями ее
			Баскетбол.	,		реализации.
						П:общеучебные –
						самостоятельно
						выделять и
						формулировать
						познавательную
						цель.К:инициативное
						сотрудничество –
						ставить вопросы,
						обращаться за
						помощью; проявля
59-	Техника	Учетный	Переход месту	Оказывать	Контрольная	Р.: применять
60	конькового		занятия(парк)	помощь при	1	правила подбора
	хода (без		О.Р.У. без предметов.	обморожени		одежды для занятий
	работы рук).		Передвижение по	и. Уметь		по лыжной
	Одновременны		учебному кругу палки за	правильно		подготовке. П.:
	й двухшажный		спину,без палок, в	передвигатьс		контролировать
	ход.		полной координации	я на лыжах		физическую нагрузку
			(работа над техникой).	попеременны		по частоте сердечных
			Передвижение по	M		сокращений. К.:
			дистанции в слабо	двухшажным		взаимодействовать со
			среднем темпе до 3.5 км.	ходом.		сверстниками в
			Спуски с гор в средней			процессе совместного
			стойке			освоения техники
						передвижения на

						лыжах.	
61	Развитие двигательных качеств	Комплекс- ный	О.Р.У. в парах. Бег с препятствиями в среднем темпе до 1,5 км. Упражнения с навесными перекладинами. Броски в кольцо со средней дистанции. Стритбол.	Уметь самостоятель но выполнять комплекс ОРУ, ОФП.	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — различать способ и результат действия.П:общеучеб ные — выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.К:взаимодейст	

62-	Техника	Комплекс-	Переход месту	Уметь	Текущая,	вие – вести устный
63	конькового	ный	занятия(парк)	правильно	оперативная	диалог по технике.
	хода		О.Р.У. с лыжными	выполнять		П.: контролировать
	(одновременн		палками	торможение		физическую нагрузку
	ыйдвухшажны		Передвижение по	и поворот		по частоте сердечных
	й).		учебному кругу в полной	"плугом".		сокращений.
	Торможение и		координации (работа над			
	поворот«плуго		техникой).			
	M≫.		Передвижение по			
			дистанции в слабо			
			среднем темпе до 2,5км.			
			Эстафета на склоне.			
			Спуски с небольших гор			
			с использованием			
			торможения и поворота			
			«плугом», подъёмы			
			скользящим шагом			
64	Развитие	Комплекс-	О.Р.У. в парах. Бег с	Развитие	Текущая,	Р.: уважительно
	двигательных	ный	препятствиями в среднем	двигательны	оперативная	относиться к
	качеств.		темпе до 1,5 км.	х качеств.	_	партнеру. П.:
			Упражнения с навесными	(Общая и		моделировать
			перекладинами. Броски в	силовая		технику игровых
			кольцо со средней	выносливост		действий и приемов
			дистанции. Стритбол.	ьи		K.:
				координация)		взаимодействовать со
						сверстниками в
						процессе совместного
						освоения
						технический
						действий баскетбола.

65-	Техника	Комплексн	Переход месту	Уметь	Текущая,	Р.: использовать	
66	конькового	ый	занятия(парк)	правильно	оперативная	передвижение на	
	хода		О.Р.У. с лыжными	передвигатьс		лыжах в организации	
	(одновременн		палками	я на лыжах,		активного отдыха. П.:	
	ый		Передвижение по	выполнять		моделировать	
	одношажный		учебному кругу в полной	повороты		способы	
	ход.)		координации (работа над	переступание		передвижения на	
	Торможение и		техникой).	M.		лыжах в зависимости	
	поворот		Передвижение по			от особенностей	
	«плугом».		дистанции в слабо			лыжной трассы. К.:	
			среднем темпе до 2,5км.			взаимодействовать со	
			Спуски с небольших гор			сверстниками в	
			и подъёмы используя			процессе совместного	
			изученную технику.			освоения техники	
			Подвижная игра на			передвижения на	
			лыжах.			лыжах.	
67	Dagazzazza	I/ as see a see as	ODV z zanav Faz a	Daanyeessa	Томичест	Dividende	_
67	Развитие	Комплексн	О.Р.У. в парах. Бег с	Развитие	Текущая,	Р:целеполагание –	
	двигательных	ый	препятствиями в среднем темпе до 1,8/2/2 км.	двигательны	оперативная	ставить новые задачи	
	качеств (общая		· ·	х качеств. (Общая и		в сотрудничестве с	
	и силовая		Упражнения с навесными перекладинами. Броски в	силовая		учителем. П:общеучебные –	
	выносливость		кольцо со средней				
	И пооруживания)		дистанции. Стритбол.	выносливост		контролировать и	
	координация).		дистанции. Стритоол.	ь и координация)		оценивать процесс в ходе выполнения	
				координация)		упражнений. К:плани	
						рование учебного	
						рование учеоного сотрудничества –	
						задавать вопросы, обращаться за	
						помощью	
						помощою	

68-	Техника	Комплексн	Переход месту		Текущая,	Р.: использовать
69	конькового	ый	занятия(парк)	Прохождени	оперативная	передвижение на
	хода.		О.Р.У. с лыжными	е дистанции		лыжах в организации
	Горнолыжная		палками.	изученными		активного отдыха. П.:
	подготовка.		Передвижение по	ходами,		применять
	подготовки		дистанции в слабо	уметь		передвижения на
			среднем темпе до 3км.	правильно		лыжах для развития
			Эстафеты на склоне.	выполнять		физических качеств.
			Спуски, повороты,	спуски в		К.:
			торможения с гор в	средней		взаимодействовать со
			средней стойке.	стойке.		сверстниками в
			ередней стойке.	CTOWKC.		процессе совместного
						освоения техники
						передвижения на
						лыжах.
		1	4	.Баскетбол		
70	ТБ на занятиях	Изучение	О.Р.У. с б\б мячом.	Уметь	Текущая,	Р.:целеполагание—
	баскетболом.	нового	Закрепление техники	выполнять	оперативная	ставить новые задачи
	Основные	материала	передвижений, остановок	различные		в сотрудничестве с
	приёмы игры в		поворотов, стоек	варианты		учителем.
	баскетбол.		Передачи в парах в	передачи,		П:общеучебные –
			движении.	ведения,		контролировать и
			Подвижные игры с	бросков		оценивать процесс в
			мячом.	мяча.		ходе выполнения
			Игра в баскетбол.			упражнений.К:плани
			Адаптивная физическая			рование учебного
			культура.			сотрудничества –
						задавать вопросы,
						обращаться за
						помощью

71-	Техника игры	Комплексн	О.Р.У. с б\б мячом	Уметь	Текущая,	Р.: использовать игру
72	в баскетбол.	ый	Бег в слабо-среднем	выполнять	оперативная	баскетбол в
			темпе до 1.5\2км. Ловля и	различные		организации
			передача двумя от груди	варианты		активного отдыха. К.:
			в движении с пассивным	передачи,		Соблюдать правила
			сопротивлением	ведения,		безопасности.
			противника, ведение с	бросков		
			изменением направления	мяча.		
			и скорости, броски			
			одной, двумя с места и в			
			движении, в прыжке.			
			Игра по упрощенным			
			правилам.			
70	D	T.C.	O D 11		T.	
73	Развитие	Комплексн	О.Р.У. с б\б мячом.		Текущая,	
	двигательных	ый	и с с		оперативная	
	качеств.		Игра в баскетбол.			
			О.Р.У.на развитие			
			силовой выносливости.			
74	Тактика игры в	комплексн	О.Р.У. с баскетбольными	Уметь	Текущая,	Р.: применять
	баскетбол.	ый	мячами. Игра в	выполнять	оперативная	правила подбора
			баскетбол по	различные	1	одежды для занятий
			упрощённым правилам.	варианты		баскетболом.
			1	передачи,		
				ведения,		
				бросков		
				мяча.		

75	Тактика игры в	Комплекс-	Закрепление техники	Уметь играть	Текущая,	Р.: уважительно
	баскетбол.	ный	ловли и передачи мяча в	в баскетбол	оперативная	относиться к
			движении,	по		сопернику и
			совершенствование	упрощённым		управлять своими
			техники ведения с	правилам.		эмоциями. П.:
			пассивным			моделировать
			сопротивлением, броска			технику игровых
			мяча в корзину с			действий и приемов,
			пассивным			варьировать ее в
			сопротивлением с места			зависимости от
			и в прыжке. Вырывание,			ситуаций и условий,
			выбивание мяча.			возникающих в
			О.Р.У. с б\б мячом.			процессе игрой
			О.Р.У. С о\о мячом. Комбинации из			деятельности. К.:
			·			взаимодействовать со
			освоенных элементов. «Быстрый прорыв».			сверстниками в
			«выстрый прорыв».			процессе совместного
76	Тактика игры в	Комплекс-	Закрепление техники	Уметь играть	Текущая,	освоения
	баскетбол.	ный	ловли и передачи мяча в	в баскетбол	оперативная	технический
			движении,	по правилам.		действий баскетбола.
			совершенствование			
			техники ведения с			
			пассивным			
			сопротивлением, броска			
			мяча в корзину с			
			пассивным			
			сопротивлением с места			
			и в прыжке. Вырывание,			
			выбивание мяча.			
			О.Р.У. с б\б мячом.			
			Комбинации из			

			освоенных элементов. «Быстрый прорыв».				
77	Тактика игры в баскетбол	Комплекс-	 .Р.У. с б\б мячом. Упражнения на развитие силовой выносливости. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение и личная защита. 	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущая, оперативная	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. К.: Соблюдать правила безопасности.	
78	Тактика игры в баскетбол.	Комплекс-	О.Р.У. с б\б мячом. Упражнения на развитие силовой выносливости. Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие двух игроков.	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущая, оперативная		

79	Тактика игры в баскетбол.	Комплекс- ный	О.Р.У. с б\б мячом. Бег 1000м без времени. Упражнения на развитие силовой выносливости. Броски одной и двумя от груди в корзину. Позиционное нападение и личная защита.	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущая, оперативная			
	1		5.Лё	ская атлетика			<u> </u>	
80	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивани я».	Нзучение нового	Техника безопасности на уроках л/а. О.Р.У. со скакалкой, О.Р.У. на гибкость и растяжение. Бег до 1500/2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Корректировка техники выполнения прыжка в высоту.	Текущая, оперативная	Р:контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные — выбирать наиболее		
81	Прыжки в высоту способом «перешагивани я».	Комплекс- ный	О.Р.У. со скакалкой, О.Р.У.на гибкость и растяжение. Бег 1500/2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагиван ия»	Текущая, оперативная	эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества—задавать вопросы, обращаться за помощью;		

83	Прыжки в высоту способом «перешагивани я». Темповой бег	Учётный Комплекс- ный	О.Р.У. со скакалкой, О.Р.У.на гибкость и растяжение. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. О.Р.У. со скамейкой. Упражнения с набивными мячами. Темповой бег 1500\1800м. О.Р.У.нарасслабление. Броски с точек.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции Демонстриров	Контрольная Текущая, оперативная	определять общую цель и пути ее достижения Р.:саморегуляция — стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П.:общеучебны е — самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Р:контроль и самоконтроль — сличать способ
04	темповой ост		Упражнения с набивными мячами. Темповой бег 5.30\5.00мин. «Паровоз» О.Р.У.на расслабление. Мини-баскетбол.	Демонстриров ать свои скоростные качества.		сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от

85	Скоростной	Изучение	О.Р.У.без предметов.	Демонстриров	Текущая,	эталона.П:общеучебн
	бег	нового	Техника челночного бега	ать свои	оперативная	ые – выбирать
		материала	3х10м.(серии) Круговые	скоростные		наиболее
			эстафеты.	качества.		эффективные
			Упражнения на развитие			способы решения
			силовой выносливости.			задач.К:планирование
			Мини- баскетбол.			учебного
						сотрудничества –
						задавать вопросы,
						обращаться за
						помощью;
						определять общую
						цель и пути ее
						достижения
86	Скоростной	Комплексн	О.Р.У.без предметов.	Уметь	Текущая,	Р.: применять
	бег.	ый	Техника челночного бега	правильно	оперативная	упражнения малого
	Метание в		3х10м.(серии) Круговые	выполнять		мяча для развития
	цель с места.		эстафеты.	движения в		физических качеств.
			Упражнения на развитие	метании		П.: демонстрировать
			силовой выносливости.	различными		выполнение метания
			Метание в вертикальную	способами,		малого мяча. К.:
			цель с места(1х1м).	метать на		взаимодействовать со
			Мини- баскетбол.	дальность.		сверстниками в

87	Скоростной		О.Р.У.без предметов.	Уметь		процессе совместного	
	бег.		Техника челночного бега	правильно		освоения упражнений	
	Метание с		3х10м. Круговые	выполнять		в метании малого	
	места с		эстафеты.	движения в		мяча.	
	отскоком от		Упражнения на развитие	метании			
	стены.		силовой выносливости.	различными			
			Броски набивного мяча	способами,			
			(2кг) из различных	метать на			
			исходных положений.	дальность.			
			Мини- баскетбол				
88	Кроссовый	Учётный	О.Р.У. в парах.	Уметь бежать	Текущая,		
	бег. Метание		Кроссовый бег	в равномерном	оперативная		
	на дальность.		2000\1500м. Метание на	темпе.	1		
			дальность в парах.				
			Спортигра.				
			1 1				
89	Кроссовый	Изучение	О.Р.У. в парах.	Уметь бежать	Текущая,		
	бег.	нового	Кроссовый бег	в равномерном	оперативная		
	Метание на	материала	2000\1800м без времени	темпе.			
	дальность.		Метание на дальность в				
			парах.				
			Спортигра.				
90	Тестирование	Комплекс-	О.Р.У. в парах.	Уметь	Текущая,	Р.: включать беговые	
	физической	ный	Мониторинг физической	демонстрирова	оперативная	упражнения в	
	подготовленно		подготовленности(прыжк	ть технику		различные формы	
	сти.		и с места) Метание на	эстафетного		занятий физической	
	Контрольный		дальность в парах.	бега.		культурой.	
	урок.		Спортигра				

91	Прыжки в длину с разбега.	Комплекс- ный	Техника безопасности выполняя прыжки в длину с разбега О.Р.У. в парах. Мониторинг физической подготовленности(подтяг ивание, пресс). Прыжки в	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущая, оперативная		
02	M		длину с разбега способом «согнув ноги». Спортигра	V	10		
92	Мониторинг физической подготовленно сти. Прыжки в длину с разбега.		О.Р.У в парах. Мониторинг физической подготовленности(бег на 30 м.). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Контрольная		
93	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	Комплекс- ный	О.Р.У. без предметов. Мониторинг ф.п.(1000м.) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортигра.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Контрольная	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	

94	Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.	Комплекс- ный	О.Р.У. без предметов. Сдача норм по прыжкам в длину и метанию. Спортигра.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущая, оперативная		
95	Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.	Комплекс-	О.Р.У. без предметов. Сдача норм по прыжкам в длину и метанию. Сдача норм Г.Т.О. Спортигра.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Учет результатов	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
96	Развитие двигательных качеств.	Комплекс- ный	О.Р.У. без предметов. Сдача норм Г.Т.О.Спортигра. Кроссовый бег (1500 – 2000 м).	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущая, оперативная		
97	Развитие двигательных качеств	Комплекс- ный	О.Р.У. без предметов. Сдача норм Г.Т.О. Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Учет результатов	Р: <i>целеполагание</i> — ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные —	
98	Кроссовая подготовка.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Кросс 1500 м. Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические	Текущий, оперативная	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения	

99	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Кросс 2000 м. Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущий, оперативная	упражнений.К:плани рование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	
100	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Кросс 2000 м. Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущий, оперативная		
98	Преодоление полосы препятствий.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Специально-беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущий, оперативная		
99	Преодоление полосы препятствий.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Специально-беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий.Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущий, оперативная		
100	Преодоление полосы препятствий.	Комплексн ый	О.Р.У. без предметов. Специально-беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий.Спортигра.	Уметь демонстрирова ть физические кондиции	Текущий, оперативная		

101	Преодоление	Комплексн	О.Р.У. без предметов.	Уметь	Текущий,		
	полосы	ый	Специально-беговые	демонстрирова	оперативная		1
	препятствий.		упражнения.	ть физические			1
			Преодоление полосы	кондиции			1
			препятствий.Спортигра.				l
102	Преодоление	Комплексн	О.Р.У. без предметов.	Уметь	Текущий,		
	полосы	ый	Специально-беговые	демонстрирова	оперативная		İ
	препятствий.		VIIDAMILEITIA	ть физические			I
	препятетьии.		упражнения.	ть физические			,
	препятетвии.		Преодоление полосы	кондиции			
	препятетьии.		, ·	1			