**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29. 12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
4. Приказ Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253;
5. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
6. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г №1101-р;
7. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ гимназии № 79
8. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г № 575 «Об утверждении [государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО](http://docs.cntd.ru/document/420208319)) (с изменениями на 16 ноября 2015 года).
9. Программа по физической культуре / В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016,- 104с.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 ч. в неделю) и ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2014.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным общеобразовательным стандартом содержания основного общего образования и отражённых в его примерной программе по физической культуре.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе направлен на решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности и самостоятельности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
* создания положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**• Личностные –** включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**• Метапредметные –** включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**• Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлениях о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел (тема) | Личностные  результаты | Метапредметные результаты | | |
| Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1. | Легкая атлетика. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации Формированием проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной  цели | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение видеть красоту движений человека. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других. |
| 2. | Спортивные игры (баскетбол). | Умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения. Умение видеть красоту движений человека. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение объяснять ошибки. |
| 3. | Спортивные игры (волейбол). | Умение организовать самостоятельную деятельность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями. |
| 4. | Гимнастика. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям. | Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| 5. | Лыжная подготовка. | Умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока. владение специальной терминологией | Осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. | Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией |

**Предметные результаты**

***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник 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 Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, и по сдаче норм ВФСК ГТО.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Знания о физической культуре – в процессе уроков.**

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

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.

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.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека**.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий

физической культурой и спортом.

**Способы 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 физкультпауз (подвижных перемен).

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 *– 18 часов***

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и

комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие

координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

**Легкая атлетика *– 34 часа***

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м с низкого старта Прыжки в длину с места и в длину с

разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-

силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на

дальность.

**Лыжные гонки – 14 часов**

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Переход с

попеременных ходов на одновременные. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника перехода с одного лыжного хода на

другой. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры – 36 часов**

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности .Ведение. Броски, ловля. Передача. Перехват б/мяча. Тактика игры. Игра по

правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | | 3  четверть | | 4  четверть | | |
| Знания о физической культуре |  | В процессе проведения урока | | | | | | | | | |
| Способы физкультурной деятельности |  | В процессе проведения урока | | | | | | | | | |
| Физическое совершенствование:   1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | В процессе проведения урока | | | | | | | | | |
| 1. Спортивно-оздоровительная деятельность:   - Легкая атлетика | 34 | 20 |  |  | |  | | | |  | 14 |
| - Спортивные игры | 36 |  | 4 | 6 | | 17 | | | | 9 |  |
| - Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  |  | | | |  | |
| - Лыжная подготовка | 14 |  | |  | | 14 | |  | |  | |
| **Всего часов:** | **102** | **24** | | **24** | | **31** | | | | **23** | |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяемые способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 (м) | 13  14  15 | 5,9  5,8  5,5 | 5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 4,8  4,7  4,5 | 6,3  6,1  6,0 | 6,2-5,5  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,0  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м (с) | 13  14  15 | 9,3  9,0  8,6 | 9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,3  8,0  7,7 | 10,0  9,9  9,7 | 9,5-9,0  9,4-8,9  9,3-8,8 | 8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 13  14  15 | 150  160  175 | 170-190  180-195  190-205 | 205  210  220 | 140  145  155 | 160-180  160-180  165-185 | 200  200  205 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 13  14  15 | 1000  1050  1100 | 1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1400  1450  1500 | 800  8500  900 | 950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя (см) | 13  14  15 | 2  3  4 | 5-7  7-9  8-10 | 9  11  12 | 6  7  7 | 10-12  12-14  12-14 | 18  20  20 |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

 Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | - | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | | 390 | | | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | | 200 | | | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | | 47 | | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | | 40 | | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | | 26.00 | | | | - | | | - | | - | |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.43 | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | | 25 | | | | 15 | | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | 18 | | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | 6 | | | 7 | | 8 |

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений–в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре**

1. В.И.Лях Физическая культура. 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2014.

2. .Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 9 класс. – М.:ВАКО, 2017. – 272с. – ( В помощь школьному учителю)

3. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190.

4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с.

5. В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2012 – 9 издание,

127с.

6. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.

7. Н.М.Вилкова Справочник учителя физической культуры / сост.Н.М.Вилкова. – Волгоград:Учитель, 2016. – 118с

8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М: Вако, 2010. - 400 с.

9. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

10. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования /B.C. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.

**Учебно-информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| http://www.school.edu.ru | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.uroki.ru | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.uroki.net/docfizcult.htm | Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей) |
| http://www.courier.com.ru | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.vestnik.edu.ru | Электронный журнал «Вестник образования» |
| http://www. 1 september.ru | Издательский дом «1 сентября» |
| http://www.sovsportizdat.ru | Издательский дом «Советский спорт» |
| http://teacher.fio.ru | Федерация Интернет-образования |
| http://lib.sportedu.ru | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| http://www.fizkulturavshkole.ru | Сайт «Физическая культура в школе» |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |

**Технические средства обучения и учебное оборудование:**

- комплект оборудования для гимнастики;

- комплект оборудования для ОФП;

- комплект оборудования для легкой атлетики;

- комплект оборудования для баскетбола;

- комплект оборудования для волейбола.

- комплект оборудования для лыжной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведе-ния** | | **Тема урока** | | **Содержание учебного**  **материала** | **Методы**  **обучения** | **ФОПД** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факт** | **предметные** | **мета**  **предметные**  **УДД** | **личностные** |
| 1 урок |  |  | ТБО на уроках Ф.К.  Легкая атлетика | | 1 Беседа: « Правила безопасного поведения на уроках Ф.К. по разделу «Легкая атлетика»»  2 Высокий старт при беге на короткие дистанции  3 Прыжки в длину с места | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Ознакомление Фронтальный | **научится**  - применять правила безопасного поведения на уроках Ф.К. по разделу «Легкая атлетика», организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные**:  -формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  -формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | -развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения,  -принятие и освоение социальной роли обучающегося,  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2 урок |  |  | Бег на короткие дистанции  Тест: прыжок в длину с места | | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег с высокого старта  3 Техника спринтерского бега с низкого старта  4 Прыжок в длину с места  «5» «4» «3»  м 205 195 190  д 185 175 165  (сдача норм ГТО) | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  -иметь углубленное представление о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**  **-**формирование действия моделирования.  Умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность  -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  **Познавательные:**  -проходить тестирование прыжка в длину с места | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 3 урок |  |  | Бег на короткие дистанции  Тест: челночный бег 3х10 м | | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег с низкого старта в парах по команде  3 Челночный бег 3х10 м  «5» «4» «3»  м 8,0 8.2 8.4  д 8,8 9.1 9.3 | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представление о технике выполнения челночного бега 3\*10 метров, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату  **Познавательные:**  -выполнять челночный бег  -проходить тестирование челночного бега 3х10 м | -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 4 урок |  |  | Бег на короткие дистанции Тест: бег 30 м | | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Бег 30 м с высокого старта на результат  «5» «4» «3»  м 4,9 5.1 5.3  д 5,3 5.6 5.8  3 Прыжки в длину с разбега | Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  - владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные:**  -обеспечивать бесконфликтную совместную работу  - слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату  -осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу  **Познавательные:**  -устно рассказать технику прыжка в длину с разбега  - проходить тестирование бега 30 м с высокого старта | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 5 урок |  |  | Спринтер-ский бег. Учет бега на 60 м | | 1 Построение, бег 2 мин, ОРУ,СБУ  2 Учет техники спринтерского бега  - бег на 60 м , в парах  «5» «4» «3»  м 8.5 9.2 10.0  д 9.4 10.0 10.5  (сдача норм ГТО)  3 Прыжки в длину с разбега | Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности | Групповая. | **научится:**  - владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты. | **Коммуникативные:**  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  **Познавательные:**  - устно рассказать технику спринтерского бега  - проходить тестирование бега 60 м с высокого старта | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |
| 6 -7  урок |  |  | Прыжки в длину. Метание м/мяча с разбега | | 1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Прыжки в длину с разбега  3 Метание м/ мяча с разбега |  | Групповая. | **научится:**  -иметь представление о технике прыжков в длину с разбега и технике метания малого мяча с разбега, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении. | **Коммуникативные:**  -уметь работать в группе  -слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -демонстрировать технику прыжка в длину и метания мяча  -называть основные ошибки | -формирование готовности и способности обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, умения управлять своими эмоциями. |
| 8 урок |  |  | Прыжки в длину.  Метание м/ мяча с разбега | | 1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  - 3 попытки, засчитывается лучший результат  «5» «4» «3»  м 4.30 380 330  д 380 330 290  (сдача норм ГТО)  3 Совершенствование метание м/мяча с разбега | Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представление о технике прыжков в длину с разбега «согнув ноги»  и технике метания малого мяча с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. | **Коммуникативные:**  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -показать правильную технику прыжка в длину с разбега | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 9 урок |  |  | Метание м/ мяча с разбега | | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ  2 Учет техники метания м/ мяча на дальность полета  «5» «4» «3»  м 45 40 31  д 30 28 18  (сдача норм ГТО)  3 Бег медленным темпом 8-10 мин | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  - владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции. | **Коммуникативные:**  -уметь работать в группе  -слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -демонстрировать правильную технику метания мяча | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| 10-11  урок |  |  | Бег на длинные дистанции | | 1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ  2 Учет 6-ти минутного бега, развитие выносливости.(урок №11)  «5» «4» «3»  м 1350 1300 1250  д 1200 1100 1050  3 «Пионербол» | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. | **научится:**  - владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные**:  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  **Познавательные:**  -пробегать дистанцию в заданном темпе | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| 12 урок |  |  | Бег на длинные дистанции | | 1 Построение, бег 1 мин, ОРУ  2 Учет бега на 2000 м  «5» «4» «3»  м 9.20 10.0 11.0  д. 10.0 12.0 13.0  (сдача норм ГТО) | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  - владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости | **Коммуникативные:**  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  **Познавательные:**  -пробегать 1500 м заданным темпом | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим, готовности и способности к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| 13  урок |  |  | Броски малого мяча на точность | | 1 Построение, бег 2-3 мин. Комплекс ОРУ с малыми мячами, , СБУ.  2 Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели.  3 Игровые упражнения с метанием мяча | Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь первоначальные представления о технике бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели, углубленные представления о вариантах бросков мяча в цель; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и игрового упражнения. | **Коммуникативные:**  **-** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -самостоятельно определять цели своего обучения, соотносить свои действия с планируемыми результатами.  **Познавательные:**  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата | - формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий фк. |
| 14  урок |  |  | Броски малого мяча на точность.  Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель. | | 1 Построение, бег 2-3 мин. Комплекс ОРУ с малыми мячами, , СБУ  2 Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели.  3 Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель. | Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности Групповая. Индивидуальная | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленное представления о технике бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием,; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижных игр с метанием малого мяча. | **Коммуникативные:**  **-** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, владеть основами самоконтроля. **Регулятивные:**  -самостоятельно определять цели своего обучения, соотносить свои действия с планируемыми результатами**.**  **Познавательные:**  **-**осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками. | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на зож. |
| 15  урок |  |  | Броски малого мяча на точность.  Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. | | 1 Построение, бег 2-3 мин. Комплекс ОРУ с малыми мячами, , СБУ  2 Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели.  3 Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. | Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности Групповая. Индивидуальная | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представления о технике бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием,; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижных игр с метанием малого мяча. | **Коммуникативные:**  - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, владеть основами самоконтроля**. Регулятивные:**  -самостоятельно определять цели своего обучения, соотносить свои действия с планируемыми результатами**.**  **Познавательные:**  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками. | - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на зож. |
| 16 -17  урок |  |  | Прыжки в высоту | | 1 Построение, бег до 4 мин. Комплекс ОРУ, СБУ  2 Прыжки в высоту способом «перешагивание»  3 Подвижная игра «Салки и мяч»» | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **- научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч» | **Коммуникативные:**  **-**формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  **-**умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  -формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 18  урок |  |  | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание» | | 1 Построение, бег до 4 мин. Комплекс ОРУ, СБУ  2 Прыжки в высоту способом «перешагивание» (учет)  3 Подвижная игра «Салки и мяч»» | Методы организации и осуществления учебно-ознапвательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **- научится:**  владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств; иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Салки и мяч» | **Коммуникативные:**  - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности  **Регулятивные:**  - определять способы действий в рамках предложенных условий и требований  **Познавательные:**  **-** работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 19-20 урок |  |  | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий | | 1 Построение, бег до 4 мин. Комплекс ОРУ с набивными мячами, СБУ  2 Прохождение легкоатлетической полосы препятствий (ур.20 учет)  2 Техника преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом.  3 Прохождение легкоатлетической полосы препятствий (ур.20 учет) | Методы организации и осуществления учебно-ознапвательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **- научится:**  - иметь углубленное представление о технике преодоления легкоатлетической полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, л/а полосы препятствий, силовой подготовки. | **Коммуникативные:**  **-** соотносить свои действия с планируемыми результатами  **Регулятивные:**  - соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей  деятельности в процессе достижения результата  **Познавательные:**  - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. | формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 21  урок |  |  | Перемещения в баскетболе | | 1 Беседа: « ТБО при занятиях спортивными играми»  2 Бег 10-15 мин  -с изменением направления движения  - способа бега  3 Спортивные игры | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Фронтальная | **научится:**  -иметь углубленные представления о технике правил безопасности по разделу «спортивные игры - баскетбол», перемещений в баскетболе, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  -умение объяснять ошибки  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  -умение видеть красоту движений человека  **Познавательные:**  -осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  -осмысление техники выполнения разучиваемых заданий | -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 22 урок |  |  | Перемещения в баскетболе | | 1 Построение , бег 5 мин с заданиями, ОРУ, СБУ  2 Техника передвижения в баскетболе  3 Подтягивание  «5» «4» «3»  м 8 7 3  (в/п)  д 13 12 5  (н/п) (сдача норм ГТО) | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы. | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  **Познавательные:**  -демонстрировать технику изученных упражнений  -проходить тестирование подтягивания | -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 23 урок |  |  | Ловля и передача мяча | 1 Построение , бег 5 мин с заданиями, ОРУ, СБУ  2 Техника передвижений в б/боле  3 Техника ловли и передачи мяча ( с пассивным сопротивлением защитника) | | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. | **научится:**  - иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  **Познавательные:**  -демонстрировать технику изученных упражнений | -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |
| 24 урок |  |  | Ловля и передача мяча | | 1 Построение, бег 5 мин, ОРУ, СБУ  2 Сов-ние ловли и передачи мяча  3 Ведение и броски мяча  4 Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам  5 Подведение итогов. | Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая. | **научится:**  - иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:  -уметь работать в группе  -слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции  **Познавательные:**  -выполнять различные виды перемещений  -показать правильную технику ловли и передачи мяча,  играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |

|  |
| --- |
| **КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ – ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  **для 9-х классов II четверть** |

)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тема урока** | **Содержание учебного**  **материала** | **Методы**  **обучения** | **ФОПД** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факт** | **предметные** | **мета**  **предметные**  **УДД** | **личностные**  **УДД** |
| 1 (25) урок |  |  | ТБО на уроках Ф.К. по разделу  «Гимнастика» | 1 Беседа: « Правила безопасного поведения на уроках Ф.К.»  2 Строевые упражнения  - повороты в движении направо, налево  3 Бег 4-5 мин, ОРУ,  4 Повторение упражнений 8 класса  - кувырки вперед, назад, кувырок вперед прыжком  - стойка на лопатках  - стойка на голове ( мал); мост (дев)  5 Прыжки через скакалку: 30 с, 45 с | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая | **научится:**  - иметь углубленные представления о технике безопасности на занятиях гимнастикой, причины  травматизма, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные**:  - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  **-**умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  -умение видеть красоту движений человека  **Познавательные:**  **-**соблюдать ТБО  -демонстрировать упражнения 6-го класса | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 2 (26)  урок |  |  | Гимнастика | 1 Бег 3-4 мин ,ОРУ на месте  2 Акробатика  мал.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед с 2-3 шагов разбега  дев.- мост из положения лежа/стоя с помощью и самостоятельно, равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.  3 Лазание по канату ( мал) в 2 приема  -напомнить технику выполнения и ТБО  Упражнения в равновесии ( дев)  - шаги « польки»  - шаги со взмахом ног и хлопками  - равновесие «Ласточка»  4 Прыжки через скакалку за 60 секунд  125-120-110-юноши  130-120-115-дев. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая | **научится:**  **-** иметь представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); , владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкости, скоростной выносливости | **Коммуникативные:**  -формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.  -умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Познавательные:**  -выполнять правила ТБО  -выполнять изучаемые упражнения | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 3 -4 (27-28)  урок |  |  | Акробатика  Бревно  Канат | 1 Бег 4-5 мин, ОРУ на месте  2 Закрепление упражнений прошлого урока  - указывать и исправлять ошибки  - показать приемы страховки  3 Обучение акробатическим упражнениям  мал. – длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов  - из упора присев силой стойка на голове и руках.  дев. - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.  - мост с положения лежа/ стоя и поворот в упор на одном колене  - рассказ и показ  - подводящие упражнения  4 Наклоны из положения сидя  10-8-4-юноши  14-12-7-девушки  (сдача нормГТО)(31 урок) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); , владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – гибкости. | **Коммуникативные:**  **-**формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых  **Познавательные:**  **-**демонстрировать изучаемые упражнения  -проходить тестирование наклонов вперед | -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный образ жизни. |
| 5-6 (29-30)  урок |  |  | Акробатика  Бревно  Канат | 1 Бег 4-5 мин, ОРУ в движении  2 Сов-ние акробатических упражнений  **мал**.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;  длинный кувырок вперед с места и с 2-3 шагов разбега  **дев.-** мост и поворот в упор стоя на одном колене  мост из положения стоя с помощью и самостоятельно  - боковой кувырок с разводом ног через прямой шпагат (влево) затем (вправо) Стойка на лопатках с помощью рук и без.Сед – угол ноги вместе – вверх – вперед – руки в стороны  - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед  3 Сов-ние лазания по канату (мл.),  упражнений в равновесии (дев)  -указывать и исправлять ошибки  -приемы страховки и помощи | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  -умение видеть красоту движений человека  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения,  -принятие и освоение социальной роли обучающегося,  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 7 (31)  урок |  |  | Акробатика  Бревно  Канат | 1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ на месте  2 Совершенствование лазания по канату ( м), упражнений в равновесии (д)  - указывать и исправлять ошибки  3 Учет акробатических упражнений  мал.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед прыжком с 2-3 шагов разбега.  дев.- мост из положения стоя с помощью и самостоятельно  «5»- выполнено без ошибок  «4» -незначительные ошибки (носочки не оттянуты)  «3» -грубые ошибки, мешающие правильному выполнению  «2»- не выполнено  4 Акробатическое соединение. ( 3-4 раза)  - мал.- длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега в упор присев – кувырок назад . прыжок ввверх на 180 гр.-кувырок назад с места в упор стоя ноги вместе – упор присев – стойка на голове – упор присев, прыжок на 360.  дев.- равновесие «ласточка»на лев/прав., руки в стороны, выпад вперед, приставить ногу - кувырок вперед прыжок вверх, мост и поворот в упор на одном колене  - боковой кувырок с разводом ног через прямой шпагат (влево) затем (вправо)  Стойка на лопатках с помощью рук и без.  Сед – угол ноги вместе – вверх – вперед – руки в стороны, упор лежа сзади, перемах в упор лежа – прыжком упор присев – прыжок на 360.  5 Упражнения с набивными мячами  - бросок мяча двумя руками из-за головы в парах  - бросок от груди двумя руками | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов, акробатического соединения.технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**  -формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.  -умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  -умение видеть красоту движений человека  **Познавательные:**  -осваивать технику акробатических упражнений | - формирование ответственного отношения к учению; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 8 (32)  урок |  |  | Акробатика  Бревно  Канат | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ на месте  2 Упражнения, развивающие силу  - упражнения с сопротивлением  - упражнения с отягощением  - подтягивание на перекладине  3 Учет акробатических упражнений - соединение  **мал**.- длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега в упор присев – кувырок назад . прыжок ввверх на 180 гр.-кувырок назад с места в упор стоя ноги вместе – упор присев – стойка на голове – упор присев, прыжок на 360.  **дев**.- равновесие «ласточка»на лев/прав., руки в стороны, выпад вперед, приставить ногу - кувырок вперед прыжок вверх, мост и поворот в упор на одном колене  - боковой кувырок с разводом ног через прямой шпагат (влево) затем (вправо)  Стойка на лопатках с помощью рук и без.  Сед – угол ноги вместе – вверх – вперед – руки в стороны, упор лежа сзади, перемах в упор лежа – прыжком упор присев – прыжок на 360. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения акробатических элементов - соединение, технике лазания по канату в 2 приема, упражнений в равновесии (девочки); организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Познавательные:**  -выявлятьхарактерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |
| 9  (33)  урок |  |  | Канат  Бревно | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ в движении  2Совершенствование лазания по канату (мал)  - лазание на скорость  3 Учет упражнений в равновесии ( дев)  - шаги польки; ходьба со взмахом ног; равновесие «ласточка», прыжок со сменой ног, «полуприсед» с поворотом на 180 гр., «полушпагат», соскок из упора стоя на одном колене в стойку боком к бревну  «5» - без ошибок  «4» - незначительные ошибки (носочки не оттянуты, голова наклонена вперед)  «3»- грубые ошибки, мешающие правильному выполнению  «2» - не выполнено  4 Упражнения в висе  - на шведской стенке  - на н/ пер.- девочки, на в/ пер.- мальчики | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике лазания по канату на скорость, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкость и гибкость. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых  **Познавательные:**  -осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.  -осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) | -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  -развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 10  (34)  урок |  |  | Канат  Перекладина | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ,  2 Упражнения в висе  Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  - поднимание прямых и согнутых ног  - подтягивание  3 Учет лазания по канату  «5» - выполнено до конца  «4» - выполнено на 2/3  «3» - выполнено на 1/3  «2» - не выполнено | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнений упражнений на перекладине; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкость и сила. | **Коммуникативные:**  -формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.  -умение управлять эмоциями при общении  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;  формирование установки на безопасный образ жизни |
| 11  (35)  урок |  |  | Упражнения в висе | 1 Построение, бег 5-6 мин , ОРУ  2 Упражнения на перекладине  - соблюдать ТБО  -страховка и помощь  мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  3 Учет броска набивного мяча, 3 попытки, засчитывается лучший результат  «5» «4» «3»  м 6.95 5.30 4.30  д 5.45 4.45 3.85 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнений упражнений на перекладине; страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций ,формирование установки на безопасный образ жизни |
| 12 (36) урок |  |  | Упражнения в висе  Опорный прыжок | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ  2 Совершенствование упражнений в висе  - указывать и исправлять ошибки  -приемы страховки и помощи  3 Обучение опорному прыжку  м- прыжок согнув ноги ( козел в длину)  д – прыжок боком с поворотом на 90 гр  - рассказ и показ техники  - подводящие упражнения (выполняются на полу)  4 Учет поднимания туловища за 60 с  50-45-40-юноши  40-35-26-девушки  (сдача норм ГТО) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнений упражнений в висе и опорного прыжка через гимнастического козла, страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения,  -принятие и освоение социальной роли обучающегося,  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13 (37) урок |  |  | Упражнения в висе  Опорный прыжок | 1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ  2 Опорный прыжок  - указывать и исправлять ошибки  - страховка и помощь  3 Учет упражнений в висе  м – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев  д – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор  «5» - без ошибок  «4» - незначительные ошибки  «3» - грубые ошибки  «2» - не выполнено | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнений упражнений в висе и опорного прыжка через гимнастического козла, страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 14 (38)  урок |  |  | Опорный прыжок | 1 Построение , бег 5 мин с заданиями, ОРУ  2 Совершенствование опорного прыжка  - указывать и исправлять ошибки  - страховка и помощь  3 Учет подтягивания  «5» «4» «3»  м 8 7 3  д 13 12 5  (сдача норм ГТО) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств –сила. | **Коммуникативные:**  -формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.  -умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  **Регулятивные:**  -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения. |
| 15  (39)  урок |  |  | Опорный прыжок | 1 Построение, бег 5 мин, ОРУ,  2 Учет техники опорного прыжка  «5» - без ошибок  «4» - незначительные ошибки  «3» - грубые ошибки, мешающие правильному выполнению  «2» - не выполнено  3 Прыжки через скакалку: 30 с, 45 с, 1 мин | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, страховке и самостраховке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла учения,  -принятие и освоение социальной роли обучающегося,  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 (40)  урок |  |  | Комплексное развитие физических качеств | 1 Построение, бег 5-6 мин  2 Сдача задолженностей  3 Гимнастическая полоса препятствий | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения гимнастической полосы препятствий, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 17 (41)  урок |  |  | Комплексное развитие физических качеств | 1 Построение, бег 5-6 мин  2 Сдача задолженностей  3 Гимнастическая полоса препятствий | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения гимнастической полосы препятствий, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 18 (42)  урок |  |  | Комплексное развитие физических качеств | 1 Построение, бег 5-6 мин  2 Гимнастическая полоса препятствий  3 Элементы спортивных игр | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представление о технике выполнения гимнастической полосы препятствий, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | **Коммуникативные:**  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 19-21  (43-45)  урок |  |  | Комплексное развитие физ. качеств  Ловля и передача баскетбольного мяча Ведение и броски мяча | 1 Построение, бег 5-6 мин  2 Совершенствование раннее изученных навыков  3 Учет ловли и передачи мяча.  4 ОФП | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая | **-- научится:**  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью элементов спортивных игр,  владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств , | **Коммуникативные:**  **-**формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  -умение объяснять ошибки  **Регулятивные:**  **-**умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  **Познавательные:**  **-**применять правила игр | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| 22-23  (46-47)  урок |  |  | Ведение, передачи и броски мяча | 1 Бег в медл. темпе 6 мин, ОРУ  2 Совершенствование раннее изученных навыков  3 Учет ведения мяча | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  **-** иметь углубленные представления о технике перемещений в баскетболе, технике ловле и передаче мяча, ведения и бросков, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные:**  **-**с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  **Познавательные:**  **-**демонстрировать технику изученных упражнений | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |
| 24 (48)  урок |  |  | Ведение, передачи и броски мяча | 1 Построение, бег 6 мин , ОРУ  2 Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам  3 Сдача задолженностей  4 Итоги четверти | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленные представления о технике, ведения и бросков мяча, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и бега на средние дистанции и спортивной игры в «баскетбол» | **Коммуникативные:**  **-**с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  **-**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию  **Познавательные:**  -играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |

|  |
| --- |
| **КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ – ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  **для 9-х классов III четверть** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тема урока** | **Содержание учебного**  **материала** | **Методы**  **обучения** | **ФОПД** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факт** | **предметные** | **мета**  **предметные**  **УДД** | **личностные**  **УДД** |
| 1 (49) урок |  |  | Лыжная  подготовка | 1 Беседа: «Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  2 Имитация изученных лыжных ходов  3 Круговая тренировка | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая | **научится:**  иметь представления о технике безопасности на занятиях лажной подготовкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | **Коммуникативные**:  -умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:** | -формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к учению, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 2-3  (50-51)  урок |  |  | Попеременный четырехшажный ход | I. Вводная часть  1 Построение. Организационные команды.  2. Разминка на лыжах  II Основная часть  3 Повторение пройденного материала  - одновременный бесшажный ход (2-3мин);  - попеременный двухшажным ход (2-3мин);  4. Обучение технике попеременно 4-х шажного хода  - рассказ и показ техники  - имитация движений рук на месте  - выполнение на учебной лыжне ( ученики уходят на лыжню с дистанцией 5-8 м. Передвигаются попеременным четырехшажным ходом. На поворотах применяют любой другой вариант. Выполнять 5 минут.  5. Свободное катание  III Заключительная часть  Заканчивают кататься, собирают лыжи.  Построение, итоги урока. Уход в школу. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  иметь первоначальные преставления о технике передвижения попеременным четырехшажным ходом; иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  **Познавательные:**  -демонстрировать технику изученных упражнений | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| 4-5 (52-53) урок |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременные | I.Вводная часть.  1 Построение. Организационные команды.( Построение проводится у здания школы. Передвигаются к месту занятий. На месте ученики пристегивают крепления, раскатывают лыжи)  2.Разминка  II. Основная часть  1 Попеременный четырехшажный ход. (Ученики проходят 1 учебный круг любым удобным ходом, затем 2 круга – попеременным четырехшажным ходом.  2 Переход с попеременных ходов на одновременные  - техника выполнения перехода без шага ( Ученики катаются 2 мин, повторяя переход через шаг. Учитель разбирает ошибки)  - техника выполнения перехода через шаг (ученики катаются 5 минут. Повторяя переход без шага и через шаг.Учитель разбирает ошибки)  3 Одновременный бесшажный ход ( только на длинных прямых, на поворотах и коротких прямых применять любой др. вариант – 3 мин.  4. Одновременный одношажный ход ( 6 заездов)  III. Заключительная часть  ( Заканчивают кататься, собирают лыжи. Построение, итоги урока. Уход в школу) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь первоначальное представлениео технике перехода с одновременных ходов на попеременные; иметь углубленное преставление о технике передвижения одновременным одношажным ходом, технике передвижения одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  -формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений. | Формирование ответственного отношения к учению. Готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| 6-7 (54-55)  урок |  |  | Чередование различных лыжных ходов. | I.Вводная часть.  1 Построение. Организационные команды.( Построение проводится у здания школы. Передвигаются к месту занятий. На месте ученики пристегивают крепления, раскатывают лыжи)  2.Техника преодоления контруклонов (объяснение учителя)  - переход с попеременного на одновременный ход и наоборот ( отработка сначала медленно, затем по мере освоения, быстрее.  II Основная часть  - попеременный четырехшажный ход (один круг)  - переход с попеременного на одновременный ход ( переход без шага и через шаг)  -одновременный бесшажный ход  - одновременный бесшажный ход (скоростной вариант)  III. Заключительная часть  Заканчивают кататься. Собирают лыжи.Построение. итоги урока. Организованный уход в школу. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленные представления о технике передвижения попеременным четырехшажным ходом, технике перехода с одного лыжного хода на другой, технике передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом,технике передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант), организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  -умение управлять эмоциями при общении -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  **Познавательные:**  -демонстрировать технику изученных упражнений | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 8-9 (56-57)  урок |  |  | Коньковый ход | 1 Построение Организационные команды, разминка.  II. Основная часть:  - коньковый ход на лыжах – с двусторонним отталкиванием лыжами назад – в сторону (без лыжных палок), и с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеих рук ( с лыжными палками).  - чередование лыжных ходов ( 2 круга чередуя одновременный и попеременный лыжные ходы)  - прохождение дистанции 1,5 км  III. Заключительная часть  Построение, итоги, оценки. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  иметь первоначальное представление о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; иметь углубленное представление о технике перехода с одного хода на другой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений. | Формирование осознанного отношения к собственным поступкам; умение обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 10  (58)  урок |  |  | Коньковый ход  Торможения и повороты | 1 Построение Организационные команды, разминка.  II. Основная часть:  - коньковый ход на лыжах ( оценить технику)  - чередование лыжных ходов ( 1 круг чередуя одновременный и попеременный лыжные ходы)  - спуски со склона  - торможение боковым соскальзыванием  - техника выполнения торможения» упором»  - техника выполнения поворота «упором»  III. Заключительная часть Построение, итоги, оценки. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представление о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; технике перехода с одного хода на другой; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений. | -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 11  (59)  урок |  |  | Торможения и повороты.  Преодоление контруклона. | 1 Прохождение дистанции 3 км изученными л/ходами, со сменой ходов.  2 Совершенствование :  - спуски со склона  - торможение боковым соскальзыванием  - техника выполнения торможения» упором»  - техника выполнения поворота «упором»  III. Заключительная часть Построение, итоги, оценки. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представление о технике передвижения различными лыжными ходами; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах, | **Коммуникативные**:  -формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  -умение объяснять ошибки.  **Регулятивные:**  -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  **Познавательные:**  осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций, ормирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 12 (60)  урок |  |  | Преодоление контруклонов. Подъемы , спуски. | 1.Техника спусков и подъемов (скользящим шагом) с поворотами при спусках.  2. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представление о технике передвижения различными лыжными ходами; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  **-** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,  формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 13  (61)  урок |  |  | Спуски со склонов.  Повороты на месте махом. | 1 Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  2 Повороты со спусков вправо влево. Торможение плугом.  3 Прохождение дистанции 3км. В среднем темпе | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  - иметь углубленное представление о технике передвижения различными лыжными ходами; технике подъемов и спуске, торможения боковым соскальзыванием и упором, поворотов на месте махом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |
| 14 (62)  урок |  |  | Лыжная подготовка Развитие выносливости | 1 Прохождение дистанции 3 км изученными л/ходами (сдача норм ГТО)  «5» «4» «3»  м 16.00 15.30 17.00  д 20.00 19.00 21.30 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах. | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  - демонстрировать изученные лыжные ходы | -умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 15 (63)  урок |  |  | Спортивные игры | 1 Беседа: «Правила безопасности на уроках по спортивным играм»  2 Кроссовый бег до 2 мин, ОРУ  3 Техника передвижений в б/боле, повороты, броски в корзину. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике передвижений, поворотов, бросков в корзину, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:  формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.  **Регулятивные:**  -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  **Познавательные:**  **-** демонстрировать изученные элементы б/бола | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |
| 16 (64)  урок |  |  | Передвижения, повороты, броски в корзину | 1 Кроссовый бег до 2 мин, ОРУ, СБУ  2 Передвижения, повороты, броски в корзину с мячом  3 РДК- силы: подтягивание; в/пер.(м); н/ пер,(д) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике передвижений, поворотов, бросков в корзину, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол». | **Коммуникативные**:  формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.  **Регулятивные:**  умение организовать самостоятельную деятельность  **Познавательные:**  осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |
| 17 (65)  урок |  |  | Ловля и передачи мяча Перехват мяча. | 1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ  2 Ловля и передача мяча Перехват мяча  3 Учет- подтягивание  «5» «4» «3»  м –в/п 8 7 3  д – н/п 13 12 5  (сдача норм ГТО) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике ловли и передачи , перехват мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы. | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  **-**демонстрировать технику ловли и передачи мяча  -проходить тестирование подтягивания | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |
| 18 (66)  урок |  |  | Баскетбол. Перехват мяча | 1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ  2 Ведение и броски мяча-техника  3 Перехват мяча во время передачи.  4. Перехват мяча во время ведения  5. Накрывание | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  иметь углубленное представление о технике перехвата мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:  -формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  -демонстрировать технику ведения мяча | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |
| 19  (67)  урок |  |  | Баскетбол Штрафные броски | 1 Кроссовый бег до 4 мин, ОРУ, СБУ  2 Штрафной бросок:  - от груди;  -одной рукой от плеча  - двумя руками от головы  3. подвижная игра «тридцать три»  4Спортивная игра «баскетбол»  5 Прыжки через скакалку за 15 с, 30 с, 45 с | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, подвижной игры в «тридцать три» и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности  **Познавательные:**  -демонстрировать технику ведения и броска мяча | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 20  (68)  урок |  |  | Баскетбол Штрафные броски | 1 Кроссовый бег до 4 мин, ОРУ, СБУ  2 Штрафной бросок:  - от груди;  -одной рукой от плеча  - двумя руками от головы  3. подвижная игра «тридцать три»  4 Спортивная игра «баскетбол»  5 Учет броска набивного мяча, 3 попытки  «5» «4» «3»  м 6,95 5.30 4.30  д 5.45 4.45 3.85 3 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  иметь углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, подвижной игры в «тридцать три» и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:  -формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  -осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 21  (69)  урок |  |  | Баскетбол. Нападение и защита | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2 Действия игроков в нападении и защите ( тактика нападения и защиты:  - двое на двое  - трое на трое  - трое на двое)  3 Учебно-тренировочная игра 4х4 ; 5х5 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол», | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности  **Познавательные:**  -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 22  (70)  урок |  |  | Баскетбол. Нападение и защита. Тактика игры. | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2 Действия игроков в нападении и защите  3 Учебно-тренировочная игра 4х4 , 5х5 -по упрощенным правилам  4. Учет – прыжки через скакалку за 1 мин  «5» «4» «3»  м 125 120 110  д 130 120 115 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – ловкость и выносливость. | **Коммуникативные**:  -формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности  **Познавательные:**  -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |
| 23 (71)  урок |  |  | Баскетбол. Игра по правилам | 1Кроссовый бег 6 мин на результат; кол-во кругов  «5» «4» «3»  м 20 15 11  д 18 13 10  2 Учебно-тренировочная игра в б/бол 5х5 по правилам  - тактика нападения и защиты. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | **научится:**  -иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств –выносливость | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности  **Познавательные:**  -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 24 (72)  урок |  |  | Баскетбол. Игра по правилам | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2 Учебно-тренировочная игра в б/бол 5х5 по правилам- тактика нападения и защиты. | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  -иметь углубленное представление о технике игры в нападении и защите баскетболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ мячом и игры в «баскетбол» | **Коммуникативные**:  -формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  -применение изученных элементов б/бола в уч.- трен. игре | -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе образовательной деятельности. |
| 25 -26  (73 74)  урок |  |  | Волейбол  Передача мяча сверху двумя руками | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2.-Передача мяча сверху двумя руками  - Передача мяча сверху двумя руками в парах  3. Спортивная игра в волейбол |  | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  -иметь углубленное представление о технике выполнения передач мяча сверху двумя руками; , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с в/ мячом и игры в волейбол. | **Коммуникативные:**  - ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности  **Регулятивные:**  - соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов  **Познавательные:**  **-**организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками**.** | формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование на ЗОЖ |
| 27-28  (75-76)  урок |  |  | Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу.  Нижняя прямая и боковая подачи. | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2.-Прием и передача мяча в тройках  Передача мяча сверху двумя руками  - Передача мяча сверху двумя руками в парах  - Нижняя прямая и боковая подачи мяча  3. Подвижная игра «Точная подача»  4. Спортивная игра в волейбол |  | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  - иметь углубленное представление о технике выполнения нижней прямой и боковой подач, технике передачи и приема мяча снизу, технике передаче мяча двумя руками сверху, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с в/ мячом и игры в волейбол | **Коммуникативные:**  **--** ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности  **Регулятивные:**  - соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов  **Познавательные:**  **-**организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе. | формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование на ЗОЖ |
| 29  (77)  урок |  |  | Волейбол Тактические действия | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2.-Подачи  3 Тактические действия и подачи  4. Спортивная игра в волейбол |  | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  - иметь углубленное представление о тактических действиях во время проведения спортивной игры в волейбол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с в/ мячом и игры в волейбол | **Коммуникативные:**  - оценивать правильность выполнения учебной задачи  **Регулятивные:**  - строить логические рассуждения и делать выводы  **Познавательные:**  -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе. | формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование на ЗОЖ |
| 30-31  (78-79)  урок |  |  | Волейбол Игра по правилам | 1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ  2 Волейбольные упражнения в парах  3 . Спортивная игра в волейбол |  | Групповая Индивидуальная | **- научится:**  - иметь углубленное представление о технике выполнения волейбольных упражнений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с в/ мячом и игры в волейбол | **Коммуникативные:**  **-** самостоятельно определять цели своего обучения  **Регулятивные:**  - определять способы в рамках предложенных условий и требований  **Познавательные:**  - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения | формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование на ЗОЖ |

|  |
| --- |
| **КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ – ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  **для 9-х классов IV четверть** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата**  **проведения** | | **Тема урока** | **Содержание учебного**  **материала** | **Методы**  **обучения** | **ФОПД** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факт** | **предметные** | **мета**  **предметные**  **УДД** | **личностные**  **УДД** |
| 1-2  (80-81)  урок |  |  | Баскетбол. Штрафной бросок | 1 Беседа: ТБО при прыжках, метаниях и беге, спорт.играх  2 Бег 4 мин, ОРУ, СБУ  3 Штрафной бросок  4 Подвижная игра «Тридцать три»  5 Спортивная игра «Баскетбол» |  |  | **- научится:**  иметь углубленное представление о технике выполнения штрафных бросков в баскетболе; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами, подвижной игры «33» и спортивной игры в «Баскетбол» | **Коммуникативные:**  **-** ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательнойдеятельности; **Регулятивные:**  **-** соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов  **Познавательные:**  **-** определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |
| 3-4  (82-83)  урок |  |  | Баскетбол  Вырывание и выбивание мяча. | 1 Бег 4 мин, ОРУ, СБУ  2 Вырывание б/мяча.  3 Выбивание б/мяча  4 Действия в нападении и защите  5 Спортивная игра «Баскетбол» |  |  | **- научится:**  - иметь первоначальное представление о технике игры в защите и нападении, иметь углубленное представление о технике вырывания и выбивания б/ мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки , подвижной игры «33» и спортивной игры в «Баскетбол» | **Коммуникативные:**  - соотносить свои действия с планируемыми результатами;  **Регулятивные:**  **--** осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  **Познавательные:**  **-**находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. | Формирование ответственного отношения к учению, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного отношения к собственным поступкам, Формирование установки на ЗОЖ. |
| 5  (84)  урок |  |  | Баскетбол Нападение и защита. Игра по правилам | 1 Бег 4 мин, ОРУ, СБУ  2 Тактика нападения и защиты  3 повторение изученных упражнений и приемов.  4 Игра по правилам |  |  | **- научится:**  иметь углубленное представление о технике игры в защите и нападении, иметь углубленное представление о технике вырывания и выбивания б/ мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки , подвижной игры «33» и спортивной игры в «Баскетбол» | **Коммуникативные:**  - соотносить свои действия с планируемыми результатами;  **Регулятивные:**  -- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией**.**  **Познавательные:**  **-**находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учетаинтересов. | Формирование ответственного отношения к учению, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного отношения к собственным поступкам, Формирование установки на ЗОЖ. |
| 6  (85) урок |  |  | Прыжок в высоту | 1 Беседа: ТБО при прыжках, метаниях и беге  2 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  3 Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание  4 РДК- силы | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте. | **Коммуникативные**:  -формирование действия моделирования.  -умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  **Познавательные:**  -формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 7  (86)  урок |  |  | Прыжок в высоту  Баскетбол  Тестирование прыжка в длину с места | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Закрепление техники прыжка в высоту  3 Передачи мяча со сменой мест  4 Тест- прыжок в длину с места  «5» «4» «3»  м 205 195 190  д 185 175 165  сдача норм ГТО | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движения и силы. | **Коммуникативные:**  **-**формирование действия моделирования.  Умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность  -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  **Познавательные:**  -проходить тестирование прыжка в длину с места | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |
| 8  (87)  урок |  |  | Прыжок в высоту Баскетбол  Тестирование челночного бега | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Совершенствование техники прыжка в высоту  3 Броски мяча по кольцу после ведения  4 Тест- челночный бег 3х9 м  «5» «4» «3»  м 8.0 8.2 8.4  д 8.8 9.1 9.3 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и «челночного бега» | **Коммуникативные:**  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату  **Познавательные:**  -выполнять челночный бег  -проходить тестирование челночного бега 3х10 м | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять эмоциями,  формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 9  (88) урок |  |  | Учет прыжка в высоту Баскетбол | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Учет техники прыжка в высоту способом перешагивание  «5» «4» «3»  м 130 120 110  д 115 110 100  3 Совершенствование изученных элементов баскетбола | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | - **научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в «баскетбол» | **Коммуникативные:**  **-**формирование действия моделирования.  Умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность  -умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  **Познавательные:**  -демонстрировать правильную технику прыжка в высоту | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять эмоциями,  формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 10  (89)  урок |  |  | Баскетбол Тестирование подтягивания | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Совершенствование изученных элементов баскетбола  3 Тест- подтягивание  «5» «4» «3»  м 8 7 3  д 13 12 5  (сдача норм ГТО) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике игры в «баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол», владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – силы. | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель  **Познавательные:**  -демонстрировать технику изученных упражнений  -проходить тестирование подтягивания | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |
| 11  (90)  урок |  |  | Баскетбол | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам  3 РДК- силы | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике игры в «баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игры в «баскетбол». | **Коммуникативные**:  -представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме  - добывать недостающую информацию с помощью вопросов  **Регулятивные:**  -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,  **Познавательные:**  **-**демонстрировать технику ловли и передачи мяча в условиях игры | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности., умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями и во время игр. |
| 12  (91)  урок |  |  | Метание мяча на дальность с разбега | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Обучение технике метания м/ мяча с разбега  3 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона 2\*20.2\*30м | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике метания малого мяча на дальность с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и комплекса упражнений в движении. | **Коммуникативные:**  -уметь работать в группе  -слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -демонстрировать правильную технику метания мяча | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умению управлять своими эмоциями. |
| 13 (92)  урок |  |  | Метание мяча  Спринтерский бег | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Закрепление техники метания м/мяча с разбега  3 Ускорения с низкого старта 2х20 м  4 Учет бега на 30 м  «5» «4» «3»  м 4.9 5.1 5.3  д 5.3 5.5 5.8 | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике метания малого мяча на дальность с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и комплекса упражнений в движении, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты | **Коммуникативные:**  -обеспечивать бесконфликтную совместную работу  - слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -контролировать свою деятельность по результату  -осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу  **Познавательные:**  -устно рассказать технику прыжка в длину с разбега  - проходить тестирование бега 30 м с высокого старта | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять эмоциями,  формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 14  (93)  урок |  |  | Метание мяча  Прыжок в длину | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Совершенствование техники метания м/ мяча  3 Обучение технике прыжка в длину с разбега  4 Учет бега на 60 м  «5» «4» «3»  м 8,5 9,2 10,0  д 9.4 10,0 10.5  сдача норм ГТО | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике метания малого мяча на дальность с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и комплекса упражнений в движении, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты | **Коммуникативные:**  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели  **Познавательные:**  - устно рассказать технику спринтерского бега  - проходить тестирование бега 60 м с высокого старта | -формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять эмоциями,  формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 15 (94)  урок |  |  | Учет метания мяча  Прыжок в длину | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Учет техники метания м/мяча с разбега, 3 попытки  «5» «4» «3»  м 45 40 31  д 30 28 18  сдача норм ГТО  3 Закрепление техники прыжка в длину с разбега | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике метания малого мяча на дальность с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении. | **Коммуникативные:**  -уметь работать в группе  -слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -демонстрировать правильную технику метания мяча | Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, умению управлять своими эмоциями. |
| 16 (95)  урок |  |  | Прыжок в длину  РДК-скоростной выносливости | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  3.Бег 300м | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжков в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении. | **Коммуникативные:**  -уметь работать в группе  -слушать и слышать друг друга  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -демонстрировать технику прыжка в длину  -называть основные ошибки | -формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-  нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 17  (96)  урок |  |  | Прыжок в длину | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Учет техники прыжка в длину с разбега, 3 попытки  «5» «4» «3»  м 4.30 3.80 3.30  д 380 330 290  сдача норм ГТО  3 Спортивные игры  -«Пионербол» (д)  -мини футбол (м) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  иметь углубленное представление о технике прыжков в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр. | **Коммуникативные:**  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  **Познавательные:**  -показать правильную технику прыжка в длину с разбега | -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 18 (97)  урок |  |  | Бег на длинную дистанцию | 1 Бег 1 мин, ОРУ  2 Учет бега на 2000 м  «5» «4» «3»  м 8.20 9.20 9.45  д 10.00 11.20 12.05  (сдача норм ГТО)  3 Спортивные игры  -«Пионербол» «Волейбол» | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные:**  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  **Познавательные:**  -пробегать 2000 м заданным темпом | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| 19 (98)  урок |  |  | Бег на длинную дистанцию | 1 Бег 1 мин, ОРУ  2 Учет 6-ти минутного бега  «5» «4» «3»  м 1350 1200 1250  д 1200 1100 1050  3 Спортивные игры  -«Пионербол» «Волейбол» | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:  -с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  **Регулятивные:**  -определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности  **Познавательные:**  -пробегать дистанцию в заданном темпе | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 -21  (99-100)  урок |  |  | Спортивные игры | 1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ  2 Сдача задолженностей  3 Спортивные игры  -«Пионербол», «Волейбол» (д)  - мини футбол (м) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- **научится:**  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и элементов спортивных игр | **Коммуникативные**:  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  -умение объяснять ошибки  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  **Познавательные:**  -применять правила игр | -развитие этических чувств доброжелательности  -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  -развитие умений не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций |
| 22-23 (101-102)  урок |  |  | Комплексное развитие физ. качеств | 1 Подведение итогов учебного года  - объявить оценки за четверть и год  2 Спортивные игры  -«Пионербол» , «Волейбол» (д)  - мини футбол (м) | Метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности | Групповая Индивидуальная | -- научится:  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью элементов спортивных игр,  владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств , | **Коммуникативные**:  -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  -умение объяснять ошибки  **Регулятивные:**  -умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения  -умение видеть красоту движений человека  **Познавательные:**  -применять правила игр | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умение управлять своими эмоциями, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |