

Муниципальная автономная общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей естественно-научного цикла Руководитель ШМО <u>Жлудова О.В.</u> Протокол № <u>12</u> От « <u>27</u> » мая <u>2020</u> г.	«УТВЕРЖДЕНО» на педагогическом совете Протокол № <u>13</u> От « <u>29</u> » мая <u>2020</u> г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МАОО СОШ № 5 <u>Фёдорова И.А.</u> Приказ № <u>65-ОД</u> От « <u>29</u> » мая <u>2020</u> г.
--	--	---

**Рабочая программа
Физическая культура
для 9 класса
на 2020 – 2021 уч. год**

Программу разработала
Дорохина А.Ю.
учитель физической культуры

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы во всех классах отводится 70 ч, из расчета 2 ч в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

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

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

Содержание предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. Баскетбол. 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.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

9 класс

1 четверть (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Д а т а	Содержание учебной деятельности	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Работа с учащимися с ЗПР
				Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Знать правила ТБ. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Выполнять ТБ на уроках.	Заботиться о собственном здоровье.	
2	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.		Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	
3	Тестирование челночного бега.		Бег на результат 3*10м. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 3*10 м.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуальных физических качеств.	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении беговых упражнений .	
4	Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Метание.		Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	
5	Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	
6	Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжко-	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	

					вых упражнений.		
7	Метание мяча на дальность.		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения метательных упражнений.	
8	Бег. Медленный темп.		Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м.	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе бега на длинные дистанции.	
9	Бег. Средний темп.		Бег 1500 м. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м.	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	
10	Передача, ведение, бросок мяча. Правила игры в баскетбол.		Передвижение игрока, повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Взаимодействовать со сверстниками во время игры.	
11	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		Передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правила баскетбола.	Применять правила игры в баскетбол.	Осваивать технику передвижений во время игры.	
12	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей	Уметь бросать мяч двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Добросовестно выполнять учебные задания.	Описывать технику игровых приемов.	
13	Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Соблюдать правила игры и технику безопасности.	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
14	Передача мяча различным способом в парах в движении.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах. Быстрый прорыв 2*1.	Уметь бросать мяч двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Применять упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений.	
15	Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Способность выполнять тактико-технические действия в игре.	Проявлять способность управлять своими эмоциями.	

			Быстрый прорыв 2*1.				
16	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ведение с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Находить компромиссы в спорных ситуациях во время игры.	Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время игры.	
17	Передача мяча в тройках со сменой мест.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2,3*3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Использовать игру в организации активного отдыха.	Уметь максимально проявлять физические способности.	
18	Учебная игра.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Использовать игру в организации активного отдыха.	Проявить положительную мотивацию к урокам физической культуры.	

2 четверть (14 часов)

Гимнастика.

1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения команд.		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения.	Проявлять стремление к освоению новых знаний и умений.	Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.	
2	Строевые приёмы, акробатические комбинации.		Повороты, элементы акробатики.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические комбинации.	Понимать значимость данной деятельности.		
3.	Упражнения на низкой перекладине и гимнастической скамеечке. Эстафеты.		Упражнения на перекладине и гимнастической скамеечке. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.		Проявлять культуру движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
4	Упражнение на брусьях, пресс .		Выполнение команд. Упражнения на брусьях.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения на брусьях.	Проявлять стремление к освоению новых знаний и умений.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений.	

5	Прыжки через козла, упражнение на перекладине.		Техника выполнения прыжковых упражнений. Упражнения на перекладине.	Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно.	
6	Опорный прыжок. Эстафеты.		Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок, эстафеты.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Осваивать технику опорного прыжка.	
7	Прыжки через скакалку.		Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	
8	Опорный прыжок. ОРУ с предметами.		Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять опорный прыжок, эстафеты.	Владеть широким арсеналом двигательных действий.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития.	
9	Упражнение на бревне, отработка силы. ОРУ.		Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения на бревне.	Владеть широким арсеналом двигательных действий.	Осваивать технику выполнения упражнений на бревне.	
10	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя.		Кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики). Мост из положения стоя(девочки). ОРУ с предметами.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Рационально планировать свою деятельность.	Осваивать технику выполнения кувырков.	
11	Лазание по канату.		Лазание по канату в 2 приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать в 2 приема.	Проявлять стремление к освоению новых знаний и умений.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.	
12	Поднимание туловища из положения лежа.		Пресс. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс.	Ответственно относиться к делу.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития.	

13	Подтягивание на перекладине. Отжимание.		Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь подтягиваться на перекладине(м), из положения лежа(д).	Осуществлять контроль, сотрудничество.	Осваивать технику подтягивания, самостоятельно выявляя и устраняя ошибки.	
14	Прыжки через коня, упражнение на перекладине.		Техника выполнения прыжковых упражнений. Упражнения на перекладине.	Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно.	

3 четверть (20 часов).

1	Техника безопасности. История биатлона.		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Уметь подбирать палки и лыжи.	Правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Соблюдать температурный режим.	Применять правила подбора одежды и обуви для занятий по лыжной подготовке.	
2	Попеременно двухшажный ход, одношажный ход.		Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую помощь.		
3	Бесшажный ход чередования с одношажным.		Техника бесшажного и одношажного хода. Одновременное перемещение рук и ног.	Уметь выполнять одношажный и бесшажный ход.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
4	Бесшажный ход чередования с одношажным.		Техника ранее пройденных ходов на лыжах.	Уметь выполнять одношажный и бесшажный ход.	Давать оценку своей деятельности.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
5	Чередования одношажного с бесшажным, коньковым ходом.		Совершенствование техники одношажного, бесшажного, конькового хода.	Уметь выполнять одношажный, бесшажный, коньковый ход в чередовании.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях своего физического развития.	
6	Коньковый ход. Обучение торможению.		Техника конькового хода. Торможение.	Уметь выполнять коньковый ход, торможение.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
7	Коньковый ход. Обучение торможению.		Техника конькового хода. Торможение.	Уметь выполнять коньковый ход, торможение.	Давать оценку своей деятельности.	Владеть умением взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.	
8	Торможение кру-		Техника круговой перестав-	Уметь выполнять тор-	Давать оценку своей дея-	Осваивать технику	

	гов в основной стойке.		новки ног в движении.	можение кругов в основной стойке, правильно выполняя постановку ног.	тельности.	торможения в основной стойке.	
9	Торможение кругов в основной стойке.		Техника торможения в основной стойке.	Уметь правильно выполнять постановку ног в движении.	Соблюдать правила безопасности.		
10	Совершенствование изученных ходов.		Техника изученных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
11	Совершенствование изученных ходов.		Техника изученных ходов.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	
12	Прохождения дистанции на скорость.		Способы достижения высокого результата при прохождении дистанции 1 и 2 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах на время.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
13	Прохождения дистанции на скорость.		Способы достижения высокого результата при прохождении дистанции 2 и 3 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах на время.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Уметь использовать ценности физкультуры для удовлетворения индивидуальных интересов.	
14	Правила игры в волейболе, верхняя передача мяча.		Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол.	Знать ТБ при игре в волейбол	Соблюдать правила безопасности.	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
15	Нижняя передача мяча. Верхняя, нижняя передача мяча через сетку.		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Развитие координационных способностей.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	
16	Нижняя передача мяча. Верхняя, нижняя передача мяча через сетку		Стойка и передвижение игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Развитие координационных способностей.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику передачи мяча, самостоятельно выявляя и устраняя ошибки.	
17	Нижняя передача мяча. Верхняя,		Техника верхней и нижней передачи мяча.	Уметь выполнять тактико-технические дей-	Моделировать технику игровых действий и приемов,	Проявлять положительное отношение к	

	нижняя передача мяча через сетку.			ствия в игре.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	физической культуре и спорту.	
18	Передача мяча из зоны в зону. Нижняя подача мяча.		Техника нижней подачи мяча.Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Уметь выполнять сочетание приемов передачи, нападающего удара.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Творчески применять полученные знания.	
19	Передача мяча из зоны в зону. Нижняя подача мяча.		Техника нижней подачи мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
20	Верхняя подача мяча. Передача мяча.		Техника верхней прямой подачи и нижний прием мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Быть способным включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.	
4 четверть (18 часов)							
1	Правила игры в волейбол.		Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.	Знать ТБ на уроках игры в волейбол.	Соблюдать правила безопасности во время игры.	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития .	
2	Передача и прием мяча.		Овладение техникой передвижений: ловля и передача мяча.	Уметь выполнять упражнения в парах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику выполнения упражнений.	
3	Передача и прием мяча.		Передача мяча из зоны 5 в зону 3, из нее в зону 4. Возвращение мяча в зону.	Уметь подать мяч на точность в определенную зону.	Проявлять доброжелательность и отзывчивость к одноклассникам.	Владеть умением оценивать ситуацию.	
4	Нападающий удар в игре.		Овладение техникой передвижений: ловля и передача мяча, ловля мяча в прыжке	Уметь послать мяч в определенную зону площадки с большой скоростью.	Вести диалог в доброжелательной и открытой форме.	Осваивать технику передачи мяча.	
5	Игра в волейбол.		Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.	Уметь точно послать мяч в определенную зону площадки.	Проявлять доброжелательность и отзывчивость к одноклассникам.	Осваивать технику передачи мяча.	
6	Игра в волейбол.		Овладение техникой передвижений: ловля и передача мяча, ловля мяча в прыжке.	Соблюдать правила безопасности. Уметь точно послать мяч в определенную зону площадки.	Способность организовать совместные занятия со сверстниками.	Осваивать технику передачи мяча. Проявлять способность управлять своими эмоциями.	

7	Прыжки в длину с разбега.		Техника прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжков в длину с 12 шагов разбега.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику прыжков в длину.	
8	Челночный бег 3*10, прыжки с места.		Техника челночного бега, прыжков с места.	Уметь быстро пробегать 3 отрезка.	Добросовестно относиться к упражнениям.	Проявлять положительную мотивацию.	
9	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища.		Техника подтягивания на перекладине, отжимания, поднимание туловища.	Уметь выполнять силовые упражнения.	Применять силовые упражнения для развития физических качеств.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений.	
10	Бег 60м и 100м. Игра в футбол.		Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.	Развивать быстроту движений.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Освоить технику двигательных действий (бег на короткие дистанции).	
11	Бег 60м и 100м. Игра в футбол.		Техника бега на короткие дистанции.	Развивать быстроту движений.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений.	
12	Прыжки в длину с разбега. Наклон вперед.		Техника прыжков в длину с разбега. Развитие гибкости.	Знать упражнения для развития гибкости.	Осуществлять самоконтроль.	Выработать способность выполнять упражнения ежедневно.	
13	Прыжки в длину с разбега. Наклон вперед.		Техника прыжков в длину с разбега. Развитие гибкости.	Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости.	Осуществлять самоконтроль.	Проявлять умение использовать упражнения на гибкость для достижения личных результатов.	
14	Игра в футбол. Основные приемы игры.		Техника упражнений с мячом. Правила игры в футбол.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Освоить технику двигательных действий с мячом.	
15	Кросс 1500м, 1000м.		Кросс. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать длинные дистанции. Выработать выносливость.	Владеть широким арсеналом двигательных действий.	Уметь использовать бег для достижения лично значимых результатов.	
16	Кросс 1500м, 1000м.		Кросс. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать длинные дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Проявлять положительную мотивацию к урокам физической культуры.	

17	Игра в футбол.		Правила обращения с мячом. Ведение мяча, обводка, удар по мячу.	Знать правила игры, технику игры в футбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	
18	Игра в футбол.		Правила игры. Остановка летящего мяча серединой подъема.	Знать правила игры. Уметь выполнять технику игры в футбол.	Проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при игре.	Активно использовать физические упражнения в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.	