

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Муниципальное образование Кондинский район
Управление образования
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Морткинская средняя общеобразовательная школа



СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
И. И. Семенова
« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ Морткинской СОШ
О.Г. Мурашина
« 31 » 08 2022г.

**Рабочая программа
по физической культуре
9 класс ФГОС
на 2022 – 2023 учебный год
(70 часов)**

Составитель:
Ватаман Ю.И.,
учитель физической
культуры,
первая кв. категория

г.п. Мортка
2022г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МОРТКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОРТКИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
Дата: 2023.05.28 15:50:49 +05'00'

I. Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15).

Программа составлена на основе нормативных документов: примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. Внесены изменения в последовательность тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;
- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

II. Общая характеристика предмета, курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

III. Место учебного предмета в учебном плане.

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по IX класс по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы,

физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

V. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения конкретного учебного предмета.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной*

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
		Знания о физической культуре
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Баскетбол
		Волейбол
		Футбол
		Бадминтон, настольный теннис
	Модуль 1. Гимнастика	Гимнастика
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта»

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть					60
	<i>Знания о физической культуре</i>	В процессе урока				
1	<i>Легкая атлетика</i>					20
2	<i>Гимнастика</i>					10
3	<i>Баскетбол</i>					7
4	<i>Волейбол</i>					7
5	<i>Футбол</i>					6
6	<i>Лыжная подготовка</i>					10
	Вариативная часть					10
8	<i>Плавание</i>					10
	<i>Итого</i>					70

Требования к уровню подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200

			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

Рекомендуемые контрольные нормативы по плаванию

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

Контрольные нормативы для учащихся 9 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,8	5,0	5,3	5Д	5,3	5,7
Бег 60 метров, сек.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег, кросс 2000 метров, мин	9,2	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Прыжок в длину с места	215	200	190	195	180	170
Метание мяча на дальность	45	40	31	28	23	18
Подтягивание	10	8	47	20	15	10
Штрафной бросок (из 10 раз)	4	3	2	4	3	2
Прыжки через скакалку, 1 минута	120	110	100	120	110	100
Отжимание от пола	25	23	20	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	25	20	15	25	20	15
Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290

Челночный бег 3x10метров	7,7	8,0	8,6	8,5	9,3	9,7
Лыжные гонки 2 км, мин	12,30	13,00	14,00	11,30	12,00	13,00

VI. Содержание учебного предмета, курса.

Программа общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и

упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Стойка волейболиста, техника перемещений, перемещение в стойке приставными шагами, спиной, прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя и верхняя подача мяча на точность. Приём и передачу мяча на месте и после перемещения двумя руками, передачи мяча над собой, передачу мяча над собой на месте и после перемещения в парах, тройках, четверках, нижняя прямая подача мяча, верхняя подача мяча. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Учебная игра по заданию. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Игры – задания. Учебная двусторонняя игра.

Раздел «Бадминтон».

Игровые стойки. Как волан вводить в игру. Поддачи в бадминтоне: открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки. Удары в бадминтоне: сверху закрытой стороной ракетки, сбоку, снизу, у сетки. Поддачи и удары в парах через сетку. Удары в бадминтоне: сверху открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки, сбоку, снизу, у сетки. Учебная игра в одиночном и парном разряде.

Раздел «Настольный теннис».

Стойка теннисиста. Перемещения в игровой стойке. Упражнения в беге: бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым). Подрезка мяча справа и слева. подача мяча и прием мяча. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево. Виды атакующих ударов справа без

вращения: удар справа по высокому мячу; удар слева; удар толчком слева и справа; атака толчком с нижним вращением. Прием атакующих ударов. Учебная игра в одиночном разряде.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку;

ныряние; брасс в разных вариантах согласование руг и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавами», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Ланта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения

конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 класса.

№ п/п	Раздел, тема урока § учебника	Кол-во часов	Дата проведения		Тип урока	Элементы содержания	Основные виды учебной деятельности (планируемые результаты)	Вид контроля
			План	Факт.				
Легкая атлетика – 10 часов.								
1.	Организационно-методические требования. Беговые упражнения.	1			Вводный. Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке. Познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, разучить специальные беговые упражнения, развивать скоростные качества.	Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках ФК, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	УО ТИ
2.	Тестирование бега на 60 м и челночного бега 3 x 10 м.	1			Контрольный.	Разучить беговую разминку, провести тестирование бега на 30 м., челночного бега 3 x 10 м., беговые эстафеты.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
3.	Тестирование бега на 100 м.	1			Контрольный.	Повторить беговую разминку, провести тестирование бега на 100 м., повторить технику спринтерского бега.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	тест

							помощью беговой разминки. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
4.	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1			Комбинированный.	Провести разминку в движении, повторить технику метания мяча на дальность. ПИ «Бросай далеко, собирай быстрее», разобрать технику равномерного бега.	Иметь первоначальные представления о технике равномерного бега, углубленные представления о технике метания мяча на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и ПИ «Бросай далеко, собирай быстрее». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
5.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			Контрольный.	Провести разминку на месте, тестирование метания мяча на дальность, футбольное игровое упражнение.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольного игрового упражнения. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
6.	Бег на короткие дистанции.	1			Комбинированный.	Провести разминку на месте, повторить технику спринтерского бега, провести беговые эстафеты.	Иметь первоначальные представления о технике эстафетного бега, углубленного представления о технике спринтерского бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и беговых эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ

7.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			Контроль ный.	Повторить беговую разминку, технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», провести тестирование прыжка в длину с разбега.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
8.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			Комбинированный.	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 1500 м, ПИ «Одиннадцатиметровые»	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
9.	Броски малого мяча на точность.	1			Комбинированный.	Повторить разминку с малыми мячами, технику броска в горизонтальную и вертикальную цель, спортивную игру «Футбол».	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и спортивной игры «Футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
10.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Контроль ный.	Разучить разминку на месте, повторить строевые упражнения,	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития	тест

						перестроения дроблением и слиянием, провести тестирование прыжка в длину с места, футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два».	основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на место и футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
Гимнастика с основами акробатики - 10 часов.								
11.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	07-11.10.		Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП на уроке. Разучить разминку на гимнастических матах, повторить акробатические элементы: кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, провести гимнастическую эстафету.	Иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, технике безопасности на занятиях гимнастикой, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и гимнастической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	УО ТИ
12.	Прыжки с высоты, акробатические комбинации.	1	14-18.10.		Комбинированный.	Повторить разминку на гимнастических матах, перестроения в две и три шеренги, разучить выполнение «моста» из положения стоя, акробатическую комбинацию, технику выполнения прыжков с высоты, провести гимнастическую эстафету.	Иметь первоначальные представления о технике прыжка с высоты, углубленные представления о технике выполнения «моста» из положения стоя, технике перестроения в две и три шеренги, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастических эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	УО

13.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	14-18.10.		Комбинированный.	Разучить разминку на гимнастической скамейке, совершенствовать технику выполнения «моста» из положения стоя, прыжка с высоты, кувырка назад, акробатических комбинаций, повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	Иметь первоначальные представления о технике выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, углубленные представления о технике выполнения кувырка назад, «моста» из положения стоя, акробатических комбинаций, прыжка с высоты, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	УО
14.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	21-25.10.		Комбинированный.	Повторить разминку на гимнастической скамейке, совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, разучить технику выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат, повторить технику выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.	Иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат, формирование углубленных представлений о технике выполнения подъема переворотом махом одной и толчком другой, упражнений на перекладине и гимнастическом бревне, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
15.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	21-25.10.		Комбинированный.	Разучить разминку с обручем, совершенствовать технику выполнения	Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, технике кувырка назад в полушпагат, технике подъема переворотом махом одной и толчком другой, технике	ТИ

						упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, технику выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой, повторить технику выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат.	выполнения упражнений на перекладине и гимнастическом бревне, организывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручем. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
16.	Упражнения на брусьях.	1	28-01.11.		Комбинированный.	Разучить разминку с гимнастической палкой, повторить упражнения на брусьях, провести гимнастическую эстафету.	Иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений на брусьях, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
17.	Комбинации на брусьях.	1	28-01.11.		Комбинированный.	Разучить разминку с гимнастической палкой, повторить технику выполнения упражнений на брусьях, комбинации на брусьях, провести гимнастическую эстафету.	Иметь углубленные представления о технике выполнения комбинаций на брусьях, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
18.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1	11-15.11.		Контрольный.	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, повторить технику опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, выполнить	Иметь первоначальные представления о технике опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой и игрового упражнения «Позвони в колокольчик». Принимать и сохранять цели и задачи учебной	тест

						игровое упражнение «Позвони в колокольчик».	деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
19.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	11-15.11.		Комбинированный.	Повторить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, повторить технику прыжка через гимнастического козла ноги врозь, разучить усложнённые варианты опорных прыжков.	Иметь первоначальные представления о технике выполнения усложнённых прыжков, углубленные представления о технике выполнения опорных прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
20.	Контрольный по теме «Опорные прыжки».	1	18-22.11.		Комбинированный.	Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные опорные прыжки, повторить усложнённые варианты опорных прыжков.	Иметь углубленные представления о технике опорного прыжка согнув ноги и ноги врозь, технике выполнения усложнённых вариантов опорных прыжков, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
Волейбол – 7 часов								
21.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	18-22.11.		Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП на уроке, разучить разминку с волейбольным мячом, повторить технику приёма и передачи мяча в паре сверху двумя руками, правила	Иметь углубленные представления о технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и ПИ «Пионербол».. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивают мотивы учебной	ТИ

						спортивной игры «Волейбол», ПИ «Пионербол».	деятельности.	
22.	Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	25-29.11.		Комбинированный.	Повторить разминку с волейбольным мячом в паре, технику приёма и передачи мяча снизу и сверху, совершенствовать технику нижней прямой подачи, разучить технику боковой подачи, ПИ «Точная подача».	Иметь первоначальные представления о технике выполнения боковой подачи, углубленные представления о технике передачи и приёма мяча снизу, технике нижней прямой подачи, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и ПИ «Точная подача». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивают этические чувства, доброжелательность, отзывчивость.	ТИ
23.	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1	25-29.11.		Комбинированный.	Провести разминку с волейбольным мячом, совершенствовать технику приёма и передачи мяча на месте и после передвижения, повторить технику нижней подачи мяча. СИ «Волейбол».	Иметь первоначальные представления о технике приёма мяча после передвижения, углубленные представления о технике приёма и передачи мяча разными способами, технике нижних подач, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и СИ «Волейбол».. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества.	ТИ
24.	Верхняя прямая подача.	1	02-06.12.		Комбинированный.	Разучить разминку с набивным мячом, технику верхней прямой подачи. СИ «Волейбол».	Иметь первоначальные представления о технике верхней прямой подачи, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества.	ТИ
25. 26.	Игра по правилам.	2	02-06.12.		Комбинированный.	Провести разминку с гантелями, совершенствовать технику приёма и	Иметь углубленные представления о технике приёма и передачи мяча, вариантах подач, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с	ТИ

						передачи мяча, различных вариантов подач. СИ «Волейбол».	гантелями и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	
27.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	09-13.12.		Контрольный.	Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные волейбольные упражнения, СИ «Волейбол».	Организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с волейбольным мячом и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	тест
Баскетбол – 7 часов.								
28.	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	09-13.12.		Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП на уроке, разучить беговую разминку, технику прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую, повторить стойку баскетболиста и ведения мяча. СИ «Баскетбол».	Иметь первоначальные представления о технике прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую, углубленные представления о технике о стойке баскетболиста, технике ведения мяча, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	УО
29.	Броски мяча в корзину.	1	16-20.12.		Комбинированный.	Повторить беговую разминку, технику ловли и бросков мяча в паре, разучить броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. СИ «Баскетбол».	Иметь первоначальные представления о технике броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, углубленные представления о технике ловли и бросков мяча в паре, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	ТИ

30.	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	16-20.12.		Комбинированный.	Провести разминку с набивным мячом, разучить технику вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча, повторить технику остановки в два шага. СИ «Баскетбол».	Иметь первоначальные представления о технике вырывания мяча у соперника, технике передачи одной рукой от плеча, углубленные представления о технике остановки в два шага, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	ТИ
31.	Тактические действия.	1	23-27.12.		Комбинированный.	Провести разминку с баскетбольным мячом в паре, познакомиться с тактическими действиями во время игры. ПИ «Собачки», СИ «Баскетбол».	Иметь первоначальные представления о тактических действиях в СИ «Баскетбол», организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре, ПИ «Собачки», СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	ТИ
32. 33.	Игра по правилам.	1	23-27.12.		Комбинированный.	Повторить разминку с баскетбольным мячом в паре, тактические действия во время игры, СИ «Баскетбол», разучить тактику действий при вбрасывании мяча.	Иметь первоначальные представления о тактике действий при вбрасывании мяча, углубленные представления о тактических действиях и СИ «Баскетбол», организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	ТИ УО
34.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	09-10.01.		Контрольный.	Провести разминку с баскетбольным мячом, выполнить контрольные баскетбольные упражнения, СИ «Баскетбол».	Организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества.	тест
Футбол – 6 часов.								

35.	Техника ведения мяча ногами.	1	13-17.01.		Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП на уроке футбола. Разучить разминку с футбольным мячом, повторить технику ведения мяча ногами. СИ «Мини-футбол».	Имеют углубленные представления о технике ведения мяча ногами, о ТБ., на уроке, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности.	ТИ
36.	Техника передач мяча ногами.	1	13-17.01.		Комбинированный.	Повторить разминку с футбольным мячом, технику ведения мяча различными способами, передачу мяча ногами. СИ «Мини-футбол».	Имеют углубленные представления о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности.	ТИ
37.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1	20-24.01.		Комбинированный.	Повторный инструктаж по ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке. Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой, повторить технику ведения мяча ногами. СИ «Мини-футбол».	Имеют первоначальные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой, углубленные представления о технике ведения мяча ногами, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности.	ТИ
38.	Жонглирование мячом ногами.	1	20-24.01.		Комбинированный.	Провести разминку с футбольным мячом, разучить технику жонглирования мячом ногами, повторить технику удара по катящемуся мячу ногой.	Имеют первоначальные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, углубленные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной	ТИ

						СИ «Мини-футбол».	деятельности, развивать мотивы учебной деятельности.	
39.	Спортивная игра «Футбол».	1	27-31.01.		Комбинированный.	Провести разминку с футбольным мячом, разучить технику жонглирования мячом ногами, повторить технику удара по катящемуся мячу ногой. СИ «Мини-футбол».	Имеют первоначальные представления о тактических действиях в СИ «Футбол», углубленные представления о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам, организывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности.	ТИ
40.	Контрольный урок по теме «Футбол».	1	27-31.01.		Контрольный.	Провести разминку с футбольным мячом, выполнить контрольные упражнения, удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом. СИ «Мини-футбол».	Организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности.	тест
Лыжная подготовка – 10 часов.								
41.	Попеременный двухшажный ход.	1	03-07.02.		Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП на уроке. Повторить технику попеременного двухшажного хода, выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Иметь первоначальное представление о технике Т.Б., на уроке лыжной подготовки, углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом. Организывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
42.	Одновременный бесшажный ход.	1	03-07.02.		Комбинированный.	Провести разминку на лыжах без лыжных палок, повторить технику попеременного	Иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ходом. Организывать	ТИ

						двухшажного хода и одновременного безшажного хода, выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
43.	Одновременный одношажный ход.	1	10-14.02.		Комбини рованный.	Повторить разминку на лыжах без лыжных палок, технику попеременного двухшажного хода и одновременного безшажного хода, ПИ «Накаты».	Иметь углубленные представление о технике передвижения попеременным двухшажным, одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и ПИ «Накаты». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	ТИ
44.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	10-14.02.		Комбини рованный.	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками, технику чередования различных лыжных ходов, технику поворотов переступанием и прыжком, пройти не менее 1000 м., провести эстафету с передачей лыжных палок.	Иметь углубленные представление о технике лыжных ходов и технике их чередования. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и эстафеты с передачей лыжных палок. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
45.	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1	17-21.02.		Комбини рованный.	Провести разминку на лыжах без лыжных палок, повторить технику подъёмов на склон и спусков. ПИ «Накаты» со склона.	Иметь первоначальные представление о технике подъёмов на склон и спуска с него. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах без лыжных палок и ПИ «Накаты» со склона. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
46.	Торможение и	1	17-		Комбини	Провести разминку на	Иметь углубленные представление о технике	ТИ

	поворот «упором».		21.02.		рованный.	лыжах с лыжными палками, разучить технику торможения и поворота «упором», технику подъёма на склон и спуска со склона. ПИ «Накаты» со склона.	поворота «упором», подъёмов на склон и спуска с него. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и ПИ «Накаты» со склона. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
47.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1	25-27.02.		Комбинированный.	Провести разминку на лыжах без лыжных палок, совершенствовать технику подъёма на склон и спуска со склона, повторить технику преодоления небольших трамплинов. ПИ «Затормози в квадрате», «Подними предмет».	Иметь углубленные представление о технике подъёмов на склон и спуска с него, о технике преодоления небольших трамплинов. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах без лыжных палок и ПИ «Затормози в квадрате», «Подними предмет». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
48.	Прохождение дистанции 2000 м.	1	25-27.02.		Комбинированный.	Провести разминку на лыжах с лыжными палками, пройти дистанцию 2000 м., провести встречную эстафету.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катании на лыжах и встречной эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
49.	Прохождение дистанции 3000 м.	1	02-06.03.		Комбинированный.	Провести разминку на лыжах с лыжными палками, пройти дистанцию 3000 м., провести встречную эстафету.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катании на лыжах и встречной эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
50.	Контрольный урок по теме	1	02-06.03.		Контрольный.	Провести разминку на лыжах, выполнить	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах,	тест

	«Лыжная подготовка».					контрольные упражнения: различные лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможения.	катании на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
Плавание – 10 часов								
51	Организационно-методические требования на уроках плавания.	1	10-13.03.		Комбинированный.	ОТ, ППБ и ПП на уроке плавания. Разучить разминку перед входом в воду, упражнение «Крокодилчик», «Поплавок».	Иметь углубленные представление об организационно-методических требованиях, о входе в воду, упражнении в воде «Крокодилчик», «Поплавок», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания.. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
52.	Упражнение в воде.	1	10-13.03.		Комбинированный.	Повторить разминку перед входом в воду, упражнение в воде «Медуза», «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди и на спине.	Иметь углубленные представление об упражнении в воде «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине, принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
53.	Скольжение на груди и спине.	1	16-20.03.		Комбинированный.	Повторить разминку перед входом в воду, скольжения на груди и на спине, упражнение «Стрелка с мотором».	Иметь углубленные представление об упражнении в воде «Поплавок», «Крокодилчик», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
54.	Плавание кролем на груди.	1	16-20.03.		Комбинированный.	Повторить разминку перед входом в воду, технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, плавание	Иметь углубленные представление о технике работы рук и ног при плавании кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи	ТИ

						кролем на груди.	учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
55.	Кроль на спине.	1	01-03.04.		Комбинированный.	Разучить разминку перед входом в воду, повторить технику плавания кролем на груди, разучить технику плавания кролем на спине.	Иметь первоначальное представление о технике плавания кролем на спине, углубленные представления о технике плавания кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	ТИ
56.	Техника плавания способом «басс».	1	06-10.04.		Комбинированный.	Повторить разминку перед входом в воду, разучить технику плавания способом «басс».	Иметь первоначальное представление о технике плавания брассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
57.	Повороты в воде.	1	06-10.04.		Контрольный.	Повторить разминку перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, технику плавания брассом, разучить повороты в воде.	Иметь первоначальное представление о технике поворотов в воде, углубленные представления о прыжках в воду с тумбы, технике плавания брассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	тест
58.	Игровые упражнения с нырянием.	1	13-17.04.		Контрольный.	Повторить разминку перед входом в воду, повороты в воде, ПИ «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?», совершенствовать технику плавания брассом.	Иметь представления представление о нырянии и технике плавания брассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, плавания и ПИ «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
59.	Проплывание дистанции 50 м.	1	13-17.04.		Контрольный.	Повторить разминку перед входом в воду, совершенствовать	Иметь углубленные представление о технике прыжка в воду с тумбы и плавании кролем на груди, брассом, организовывать	тест

						технику плавания брассом, повторить прыжки в воду с тумбы, Проплывание дистанции 50 м.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.		
60.	Контрольный урок по плаванию.	1	20-24.04.		Комбинированный.	Повторить разминку перед входом в воду. Провести контрольные упражнения по плаванию, игровые упражнения.	Иметь углубленные представление о технике плавания кролем на груди и кролем на спине, прыжках в воду с тумбы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности	ТИ	
Лёгкая атлетика - 10 часов.									
61.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	20-24.04.		Контрольный.	ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке, провести разминку на месте, тестирование прыжка в длину с места, легкоатлетическую эстафету.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и легкоатлетической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест	
62.	Тестирование подтягивания и подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	27-30.04.		Контрольный.	Провести разминку на месте, тестирование подтягивания и подъёма туловища из положения лёжа, легкоатлетическую эстафету.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и легкоатлетической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест	

63.	Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3 x 10 м., беговую эстафету.	1	27-30.04.		Контрольный.	Провести беговую разминку, тестирование бега на 30 м., челночного бега 3 x 10 м., беговую эстафету.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
64.	Тестирование бега на 60 м.	1	06-08.05.		Контрольный.	Провести беговую разминку, тестирование бега на 60 м. ПИ «Одиннадцатиметровые»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ «Одиннадцатиметровые». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	тест
65.	Броски малого мяча на точность.	1	06-08.05.		Комбинированный.	Провести разминку с теннисными или малыми мячами, разучить технику броска малого мяча по подвижной мишени. ПИ «Чей дальше?».	Иметь первоначальные представления о технике броска малого мяча на точность по подвижной мишени, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и ПИ «Чей дальше?»». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	ТИ
66.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	11-15.05.		Комбинированный.	Разучить разминку с набивным мячом, выполнить контрольные прыжки в высоту способом «перешагивание». ПИ «Салки и мяч».	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую	ТИ тест

							жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и ПИ «Салки и мяч». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности.	
67.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	18-22.05.		Контрольный.	Провести разминку на месте, тестирование метания мяча на дальность. ПИ «Одиннадцатиметровые» и «Собачки ногами».	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – координации движений и силы, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ в движении. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности.	тест
68.	Тестирование бега на 300 м.	1	18-22.05		Контрольный.	Провести разминку на развитие гибкости, тестирование бега на 300 м. СИ и ПИ.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – скоростной выносливости, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности.	тест
69.	Тестирование бега на 1000 м.	1	25-27.05		Контрольный.	Повторить разминку на развитие гибкости, провести тестирование бега на 1000 м. СИ и ПИ.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями за счёт отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности.	тест
70.	Тестирование бега на 1500 м.	1	25-27.05		Контрольный.	Повторить разминку на развитие гибкости,	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями за	тест

						провести тестирование бега на 1500 м. СИ и ПИ.	счёт отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса (по нормативам, установленным государством для ФГОС).

Методические пособия:

1. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
3. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г.г.
4. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.
5. Физическое воспитание уч-ся 5-7 классов: Пособие для учителя /В.И.Лях, Г.Б.Мейксон,
6. Ю.А.Копылов и др.; Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. - 3-е изд.-М.: Просвещение, 2012г.

Учебно-практическое оборудование:

- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- гимнастический подкидной мостик;
- комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
- мячи: набивной (1, 2, 3 кг), мяч малый теннисный,), мяч малый мягкий,), мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- стол для игры в настольный теннис;
- ракетка для бадминтона;
- скакалки;
- обруч металлический;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная резиновая для прыжков;
- рулетка измерительная;
- лыжи;
- аптечка;

IX. ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья².

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
		Двигательное действие выполняется в

² дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

	3 (удовлетворительно)	своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебный триместр с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность, спортивно – оздоровительную деятельность.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Челночный бег 3*10 (м).
2. Прыжок с места (м).
3. Прием и передача мяча снизу-сверху в парах (количество выполнений).
4. Верхняя подача мяча по заданным зонам (количество попаданий).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Бадминтон»:

1. Челночный бег 3*10 (м).
2. Прыжок с места (м).
3. Поддачи и удары в парах через сетку (количество выполнений).
4. подача волана в зоны площадки (количество попаданий).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Настольный теннис»:

1. Челночный бег 3*10 (м).
2. Прыжок с места (м).
3. Выполнение подачи мяча и приема мяча (количество выполнений).
4. подача мяча (количество попаданий).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплыwanie дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).

2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования³

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

³ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 п 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"