

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением
иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, кор. 2, литер А, тел./факс:377-36-23**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

Председатель МО
_____ /

Протокол № 5
от «02» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

решением Педагогического
совета ГБОУ СОШ № 274
с углубленным изучением
иностранных языков
Кировского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ № 274
с углубленным изучением
иностранных языков
Кировского района
Санкт-Петербурга
_____ /Н.П. Кузьмина

Приказ № 62
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9а класса

учитель: Горбачева Виктория Александровна

Санкт-Петербург 2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год».
8. Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014/2015 учебный год».
13. Учебный план ГБОУ школы № 342 на 2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый

в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры,). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике

самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности ребёнка.

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<p style="text-align: center;"><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> <p>1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 1.2. Плакаты методические</p>
2.	<p style="text-align: center;"><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> <p>2.1. DVD-плеер 2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. 2.3. Радиомикрофон 2.4. Мегафон</p>
3.	<p style="text-align: center;"><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> <p>3.1. Стенка гимнастическая 3.2. Бревно гимнастическое 3.3. Козел гимнастический 3.4. Конь гимнастический 3.5. Перекладина гимнастическая 3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления 3.7. Мост гимнастический 3.8. Скамейка гимнастическая жесткая 3.9. Гантели наборные 3.10. Маты гимнастические 3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг) 3.12. Мяч малый (теннисный) 3.13. Скакалка гимнастическая 3.14. Палка гимнастическая 3.15. Обруч гимнастический 3.16. Секундомер 3.17. Сетка для переноса малых мячей</p> <p style="text-align: center;"><i>Легкая атлетика</i></p> <p>3.18. Планка для прыжков в высоту 3.19. Стойка для прыжков высоту 3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину 3.21. Рулетка измерительная 3.22. Номера нагрудные</p> <p style="text-align: center;"><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 3.25. Мячи баскетбольные 3.26. Стойки волейбольные универсальные 3.27. Сетка волейбольная 3.28. Мячи волейбольные 3.29. Мячи футбольные 3.30. Компрессор для накачивания мячей</p> <p style="text-align: center;"><i>Средства первой помощи</i></p> <p>3.31. Аптечка медицинская</p>

4.	<p style="text-align: center;">Спортивные залы (кабинеты)</p> <p>4.1. Спортивный зал игровой 4.2. Спортивный зал гимнастический 4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек 4.4. Туалет 4.5. Зоны рекреации 4.6. Кабинет учителя 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
5.	<p style="text-align: center;">Пришкольный стадион (площадка)</p> <p>5.1. Легкоатлетическая дорожка 5.2. Сектор для прыжков в длину 5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола) 5.4. Площадка игровая баскетбольная 5.5. Площадка игровая волейбольная 5.6. Гимнастический городок 5.7. Полоса препятствий</p>
6.	<p><i>Цифровые информационные инструменты и источники.</i> Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.</p>

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха., 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
13. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга. Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова. Санкт-Петербург. 2012 г.
14. Физическая культура. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха. 9-11 классы. (юноши и девушки) М.С. Свиридова., А.Я. Луцаев. Волгоград: Учитель. 2016 г.

Интернет ресурсы

www. edu - "Российское образование" Федеральный портал.

www. school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"

www. festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Lah_Fiz-ra_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль в процессе физического воспитания.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных **задач**:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- рабочий дневник педагога. В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;

- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Структура курса

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих знаний о физической культуре,

- *Теоретический раздел* соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе(медико-биологические основы деятельности), знания о человеке(психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе(историко-социологические основы деятельности).
- *Практический раздел* ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.
- *В контрольно-оценочном* разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Настоящая программа основана на базовых видах спорта: Лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, баскетбол, волейбол, ОФП и кроссовая подготовка.

Формы организации занятий в основной школе- уроки физ. культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения программы целесообразно **использовать три типа уроков:**

1. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий.
2. Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных играх, кроссовой подготовке. На этих уроках учащиеся приобретают новые знания (названия упражнений и технику их выполнения)
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств у обучаемых. Школьники на таких уроках получают представление о физических нагрузках о её влиянии на организм, способы контроля и регулировки нагрузки.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и

развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю

Особенности преподавания предмета

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования. В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. В региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой и уроками на развитие выносливости и других физических качеств в соответствии с Комплексной программой В.И.Ляха.

В связи с недостаточной материально-технической базой и отсутствием снарядов (гимнастическая перекладина) и специального крепежного оборудования, снарядовая спортивная гимнастика в разделе «висы» не проводится. Часы отводятся на углубленное изучение раздела «акробатика» и составление гимнастических комплексов.

В разделе «лазание по канату», из-за высокой травматичности, упражнения выполняются в ознакомительном порядке, лежа на матах в горизонтальной плоскости, с имитацией выполнения упражнения в 2-3 приема.

Упражнения в равновесии на развитие координационных качеств выполняются на низких гимнастических бревнах или гимнастических скамейках с соблюдением правил страховки, дистанции и с учетом возрастных особенностей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер. Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

В уроке физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать

механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. **Технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. **Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

Учебно – тематический план.

№ раздела	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Баскетбол	24
4	Волейбол	15
5	ОФП. Кроссовая подготовка	20
6	Легкая атлетика	18
Всего		102

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Ладонями	Пальцами	Ладонями	Ладонями
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой	В соответствии с возрастными требованиями					

туристических навыков							

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет (9 класс)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м	14-15	5,4	5,1	4,9	5,6	5,3	5,1
2	Бег 60 м	14-15	9,8	9,4	8,8	10,4	10,1	9,7
3	Бег 250 м	14-15						
4	Бег 400 м	14-15	1,5	1,4	1,35	2,05	1,55	1,45
5	Бег 500 м	14-15	2,1	2	1,5	2,5	2,35	2,2
6	Прыжок в длину с разбега	14-15	3,3	3,8	4,3	2,9	3,3	3,7
7	Метание мяча	14-15	31	40	45	18	23	28

В рабочую программу по физической культуре внедряют модуль по ОБЖ и ПДД.

Программа **отражает базовый уровень** подготовки школьников. Базисный учебный (образовательный) план на изучение ОБЖ в 9 классе основной школы отводится 34 часа, из расчета 1 учебный час в неделю и ПДД 9 часов.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;

– готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал образовательного учреждения, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций школьников.

Общая характеристика курса

Курс предназначен для решения следующих задач:

– освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;

– обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;

– развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

– воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

Учебный материал 9 классе структурирован в три раздела:

- раздел 1 «Основы безопасности личности, общества и государства»;
- раздел 2 «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»;
- раздел 3 «Основы здорового образа жизни».

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Содержание курса по ПДД

1. Правовое воспитание участников дорожного движения (1час)

1.1.Права, обязанности и ответственность пешеходов по соблюдению ПДД. Функциональные обязанности сотрудников ГИБДД и их взаимоотношения с участниками дорожного движения.

2. Сложные ситуации на дорогах и перекрестках (1 час)

2.1. Движение транспортных средств. Проезд перекрестков (решение задач).

3. Первая доврачебная помощь при ДТП (6 часов)

3.1. Роль и значение доврачебной помощи. Принципы организации помощи и последовательность действий на месте ДТП. Доврачебная помощь в ДТП:

- _ определение состояния пострадавшего.
- остановка кровотечения
- ушибы и переломы
- потеря сознания, остановка дыхания и нарушение кровообращения
- черепно-мозговые травмы

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций

природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик 9 класса должен

знать

- наиболее распространенные чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее распространенные в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основы государственной стратегии Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации противодействия терроризму;
- основные виды террористических актов, их цели и способы проведения;
- правила безопасного поведения при угрозе террористических актов;
- основы государственной политики Российской Федерации противодействию наркотизму;
- основные меры по профилактике наркомании и токсикомании;
- наиболее популярные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при этом.

Учащийся должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее распространенных опасных ситуаций по их характерным признакам;
 - принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность;
 - уверенно действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
 - правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
 - оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
- Учащиеся должны обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:
- для обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
 - для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
 - для оказания первой помощи пострадавшим;

- правильно действовать в чрезвычайных ситуациях природного
- правильно действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», - - комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей, ценностей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- обращаться за помощью в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Основные вопросы, рассматриваемые на уроке	Наглядные пособия, оборудование	Вид контроля
Легкая атлетика 15 ч.							
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Правовое воспитание участников дорожного движения. (ОБЖ)	Вводный	ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Стадион, беговые дорожки. текущий
2			Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Причины и следствия ДТП. (ОБЖ)	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Бег 30 м. Бег по прямой и виражу.	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. ОБЖ	Стадион, беговые дорожки. текущий
3			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		Стадион, беговые дорожки. текущий

4			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.	<p>Регулятивные:оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Познавательные:строить речевое высказывание в устной и письменной форме.</p> <p>Коммуникативные:контролировать действия партнера.</p>	Стадион, беговые дорожки.	текущий
5			Зачетный урок (бег 30м)	тест	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные:</p>	Стадион, беговые дорожки.	тест
6			Зачетный урок (бег 60м)	тест	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные:</p>	Стадион, беговые дорожки.	тест

						Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
7			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗ У	Разминка, ОРУ в движении, беговые упражнения.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Стадион, беговые дорожки.	текущий
8			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗ У	Разминка, ОРУ в движении, беговые упражнения.		Стадион, беговые дорожки.	текущий
9			Зачетный урок (бег 250м)	тест	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению	Стадион, беговые дорожки.	тест
10			Зачетный урок (бег 400м)	тест	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки.	тест
11			Зачетный урок (бег 500м)	тест	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые	тест

						препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	дорожки.	
12			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий
13			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега. Сложные ситуации на дорогах и перекрестках.(ОБЖ)	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий
14			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.. Права, обязанности и ответственность пешеходов по соблюдению ПДД. Функциональные обязанности сотрудников ГИБДД и их взаимоотношения с участниками дорожного движения.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка. Беседа по ПДД.	Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий

						поступки на основе представлений о нравственных нормах		
15			Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).	КЗУН	Правила сдачи зачета.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.</p>	Стадион. Прыжковая яма.	Зачет
Гимнастика с элементами акробатики 10 ч.								
16			Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Вводный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Гимнастические маты. ТСО-музыкаль	текущий

			Техника безопасности на уроках Гимнастики.. Элементы акробатики. Первая доврачебная помощь при ДТП. Определение состояния пострадавшего при ДТП (ОБЖ)		<p>лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>имеющегося опыта.</p> <p>Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	ный центр.	
17			Элементы акробатики. Группировка, перекаты. Канат.	КУ	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по</p>		Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр. Канат.	текущий

					одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Силовые упражнения.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.		
18			Элементы акробатики. Группировка, перекааты, стойка на лопатках, мост, кувырки. Канат.	КУ	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр. Канат.	текущий
19			Зачётный урок(Стойка на лопатках, мост, кувырок вперёд)	КЗУН	Правила сдачи зачёта.	Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	Гимнастические маты.	Зачет
20			Ознакомить с акробатической комбинацией.	КУ	. кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат	Гимнастические маты.	Текущий

21			Совершенствовать и закрепить акробатическую комбинацию	УКПЗУ	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	Гимнастические маты.	текущий
22			Зачетный урок (Акробатическая комбинация).	КЗУН	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p>Личностные: Формирование навыка осознанного выбора</p>	Гимнастические маты.	Зачет

						наиболее эффективного способа решения.		
23			Ознакомить и совершенствовать технику опорного прыжка.	КУ	. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	Регулятивные: давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные:	Гимнастические маты. Мостик. Гимнастический козел.	текущий
24			Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий
25			Зачётный урок(Опорный прыжок)	КЗУН	Правила зачёта. ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные:	Гимнастические маты, мостик, козел.	зачет

						анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. Личностные: Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
Баскетбол 24 ч.								
26			Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Правила игры «Баскетбол Развивать координационные способности.	Вводный	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор	Б/мячи.	текущий
27			Теория: понятие об основах тактики игры в нападении. Закрепление техники поворотов с мячом после ловли в движении и остановки. Первая доврачебная помощь при ДТП. Остановка кровотечения, при ДТП. (ОБЖ)	УКПЗ У	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Повороты на месте, после остановки.		Б/мячи.	текущий
28			Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитника.	УКПЗ У	Передачи в парах, тройках с защитником.		Б/мячи.	текущий
29			Практическое судейство во время игры. Закрепление взаимодействие двух нападающих против одного	КУ	Судейство. « Восьмёрка », передача в парах с обводкой противника.		Б/мячи.	текущий

			защитника.			наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
30			Зачётный урок. (взаимодействие двух нападающих против одного защитника)	Зачёт	Правила зачёта.		Б/мячи. Б. кольца.	зачет
31			Игровые действия 2+1 при игре в одну корзину	КУ	Подводящие упражнения.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	Б/мячи. Б. кольцо.	текущий
32		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	КУ	Подводящие упражнения. Различные передачи, Ведение с изменением направления , броски с разных мест.	Б/мячи. Б. кольцо.		текущий	
33		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы.	КУ	Подводящие упражнения. Ведение левой и правой рукой. Броски с разных мест.	Б/мячи. Б. кольца.		текущий	
34		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы.	КУ	. Ведение левой и правой рукой. Передача мяча. Броски с разных мест.	Б/мячи.		текущий	
35		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	КУ	Передвижения, остановка бросок по кольцу разными способами, штрафной бросок.	Б/мячи.		текущий	

						Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
36			Зачётный урок. (техника ведения мяча)	Зачёт	Правила зачета.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	Б/мячи.	Зачет
37			Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	КУ	Подводящие упражнения. Броски по кольцу разными способами. Правила игры.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
38			Совершенствовать ловлю и передачу мяча одной рукой при встречном	КУ	Подводящие упражнения по технике ловли одной рукой.	и оценивать учебные	Б/мячи..	текущий

			передвижении игрока.			действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
39			Закрепить ловлю и передачу мяча одной рукой при встречном передвижении игрока	КУ	Подводящие упражнения по технике ловли одной рукой.	<p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>	Б/мячи.	текущий
40			Зачётный урок(ловли и передачи мяча одной рукой при встречном передвижении игрока)	КЗУН	Подводящие упражнения . Правила зачёта.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Б/мячи. Щит, кольцо.	зачёт

						<p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>		
41			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча, бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой</p>	Б/мячи. Б. кольцо.	текущий
42			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча, бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой</p>	Б/мячи. Б. кольцо.	текущий

						ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
43			Зачётный урок(Бросок одной рукой от плеча)	КЗУН	Правила зачёта	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	Б/мячи.	зачёт
44			Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита во взаимодействии 2+2. Учебная игра.	КУ	Штрафной бросок, нападение 2+2, уч. игра, правила игры.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать	Б/мячи.	текущий
45			Штрафной бросок. Позиционное	КУ	Штрафной бросок, нападение	и оценивать учебные	Б/мячи.	текущий

			нападение и личная защита во взаимодействии 3+3. Учебная игра		3+3, уч. игра, правила игры.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
46			Закрепить бросок одной рукой после ловли мяча в движении. Штрафные броски.	КУ	Штрафной бросок. Броски с разных мест после ловли.	Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Б/мячи. Б. щит.	текущий
47			Зачётный урок(бросок одной рукой после ловли)	КЗУН	Правила зачета.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Б/мячи. Б. щит.	Зачёт

						<p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>		
48			<p>Закрепить штрафные броски в корзину.. Первая доврачебная помощь при ДТП. Роль и значение доврачебной помощи. Принципы организации помощи и последовательность действий на месте ДТП.</p>	КУ	Штрафные броски.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой</p>	Б/мячи. Б. щит.	текущий

						ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
49			Зачётный урок(штрафные броски)	КЗУН	Правила зачёта.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	Б/мячи. Б. щит.	Зачёт
Волейбол 15 ч.								
50			Техника безопасности при работе с волейбольными мячами.	Вводный	Ору в движении. Подводящие упражнения к	Регулятивные: Формирование умения	В/мячи. Сетка	текущий

			Правила игры в Волейбол.		перемещениям и стойкам.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	в/больная	
51			Волейбол. Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений. Передача двумя руками сверху над собой.	КУ	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: Бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Передача над собой, в парах. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
52			Зачётный урок(передача сверху)	КЗУН	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Правила зачёта.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	В/мячи. Сетка в/больная я	зачёт

						<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>		
53			Передача двумя руками снизу попеременная передача.	УКПЗ У	ОРУ в движении. Передачи мяча с низу и попеременно.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						<p>наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
54			Зачетный урок (Передача снизу)	Зачет	Правила зачета. Передача снизу.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет
55			Зачётный урок(попеременная передача)	КЗУН	ОРУ в движении. Попеременная передача. Правила зачёта.	<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>	В/мячи. Сетка в/больная	зачёт
56			Подачи мяча(верхняя, нижняя, боковая).	КУ	ОРУ в движении. Подача мяча разными способами.	Регулятивные: Формирование умения	В/мячи. Сетка	текущий

						<p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>	в/больная	
57			Зачетный урок (избранные подачи мяча)	КЗУН	ОРУ в движении. Правила зачета.	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее</p>	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет

						<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>		
58			<p>Совершенствовать приём мяча с последующей передачей к сетке.</p> <p>Ушибы и переломы при ДТП. Потеря сознания, остановка дыхания и нарушение кровообращения при ДТП.</p>	УКПЗ У	<p>ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и сверху, снизу, передача партнеру к сетке.</p>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
59			Зачётный урок (приём мяча с последующей передачей к сетке)	зачёт	.Разминка, верхняя, нижняя над собой передача к сетке. Правила зачёта.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет
60			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	КУ	Передача мяча сверху в парах, в тройках.	Регулятивные: Формирование умения	В/мячи. Сетка	текущий

						планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	в/больная	
61			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	КУ	Передача мяча сверху в парах, в тройках.		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
62			Нападающий удар при встречных передачах.	КУ	Разминка. Верхняя передача. Нападающий удар.		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
63			Волейбол. Двухсторонняя учебная игра в нападении через 3-ю зону.	КУ	Правила игры в волейбол.		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
64			Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. Развивать координационные способности.	КУ	Правила игры в волейбол.		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
ОФП и кроссовая подготовка 20 ч.								
65			Техника безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать выносливость..	Вводный	Равномерный бег 2 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Огранич,с тойки.Сек ундомер.	текущий
66			Развивать скоростно-силовые качества..	КУ	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	в соответствии с поставленной задачей и	Огранич,с тойки.Сек ундомер.	текущий

						<p>условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>		
67			Зачетный урок (челночный бег 3x10м).	зачет	<p>Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Правила зачета (Челночный бег 3X10 м).</p>	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	Огранич, стойки.Секундометр.	зачет
68			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	<p>Равномерный бег 3,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки в</p>	<p>Регулятивные: Формирование умения</p>	Огранич,стойки.Сек	текущий

					длину с места.	<p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>	ундомер. Линейка.	
69			Зачетный урок (прыжок в длину с места).	зачет	Равномерный бег 3,5 минуты. Правила зачета (прыжок в длину с места).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению	Огранич, стойки.С екундоме р. Линейка.	зачет

						препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
70			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 4 минуты. Ору в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Скамейки , переклади на, секунд омер.	текущий
71			Зачетный урок (Приседание на одной ноге).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к	Скамейк и, переклад ина,	зачет

						<p>мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	секундом ер.	
72			Развивать силовую выносливость	КУ	<p>Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении.</p> <p>Силовые упражнения на скамейке и перекладине.</p>	<p>Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных</p>	Скамейки , перекладина, секундом ер.	текущий

						способов решения игровой ситуации Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
73			Зачетный урок (Отжимание от скамейки).	зачет	Равномерный бег 4,5 минуты. Правила зачета (Отжимание от скамейки).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Ограничительные стойки.	зачет
74			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Обручи, мячи малые теннисные.	текущий
75			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты. Развитие прыжковой	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Познавательные:	Ограничительные стойки.	текущий

			выносливости.			использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Скакалки.	
76			Развивать прыжковую выносливость..	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.		Скакалки.	текущий
77			Зачетный урок (Прыжки на скакалке)..	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Прыжки на скакалке).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Скакалки, секундомер.	зачет
78			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Ограничительные стойки.	текущий

						<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
79			Зачетный урок (Поднимание туловища).	зачет	Правила зачета (Поднимание туловища).	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные:</p>	Гимн. маты., секундомер.	зачет

						анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
80			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 6 минут. ОРУ в движении. Подвижная игра "Пятнашки".	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Ограничительные стойки.	текущий
81			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 7 минут. ОРУ в движении. подвижная игра "Снайпер".		В/мяч.	текущий
82			Развивать скоростно-силовые качества .		Равномерный бег 8 минут. ОРУ в движении. Метание набивного мяча весом 1 кг в парах.		Набив. мячи.	текущий
83			Зачетный урок (Метание набивного мяча).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Метание набивного мяча).	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в	Набив. мячи.	зачет
84			Зачетный урок (Бег 18 минут).	зачет	Правила зачета (Бег 18 минут).		Секундо мер, огранич.,	зачет

						<p>ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.</p> <p>Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	стойки.	
Легкая атлетика 18 ч.								
85			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Основные фазы прыжка. Техника разбега. Прыжки в высоту.</p>	Вводный	<p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.</p>	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления</p>	текущий
86			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Совершенствовать технику прыжка.</p>	УКПЗ У	<p>ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.</p>	<p>использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления</p>	текущий

87			Зачётный урок (техника прыжка в высоту способом “ножницы”	зачёт	ОРУ в движении Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту: Через планку, способом перешагивание. Правила зачёта	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	зачет
88			Зачетный урок (прыжок в высоту на результат)	Зачет	Правила сдачи зачета (прыжок в высоту способом «ножницы»).		Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	зачет
89			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м)	КУ	Беговые упражнения, бег с ускорениями.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	Стадион, беговые дорожки.	текущий

						мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
90			Зачетный урок (бег 30м)	тест	Правила сдачи зачета	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии,	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест
91			Зачетный урок (бег 60м)	тест	Правила сдачи зачета	к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест
92			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м)	КУ	Разминка. Беговые упражнения.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
93			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м)	КУ	Разминка. Беговые упражнения	Умение объяснять ошибки при выполнении	Спортивный стадион.	текущий

						упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Беговые дорожки	
94			Зачётный урок 250 м	тест	Разминка. Правила сдачи теста	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест
95			Зачётный урок 400 м	тест	Разминка. Правила сдачи теста	к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные: анализировать и фиксировать результаты.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест
96			Зачётный урок 500 м	тест	Разминка. Правила сдачи теста	Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест

97			Скоростно-силовая подготовка Совершенствование метания мяча.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
98			Скоростно-силовая подготовка Совершенствование метания мяча.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	текущий
99			Зачётный урок (метание мяча)	тест	Правила зачёта.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. Познавательные:	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест

						анализировать и фиксировать результаты. Коммуникативные: развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
100			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега. Черепно-мозговые травмы при ДТП.	КУ	ОРУ в движении, Прыжковые упражнения.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Спортивный стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	текущий
101			Легкая атлетика. Круговая тренировка.	КУ	Равномерный бег. Ору в движении. Эстафеты.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Стадион. Беговые дорожки, футбол, поле.	текущий
102			Легкая атлетика. Круговая тренировка.	КУ	Равномерный бег. Ору в движении. Эстафеты.	Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Стадион. Беговые дорожки, футбол, поле.	текущий

* Типы урока:

УКПЗУ- Урок комплексного применения знаний и умений.

КУ- Комплексный урок.

КЗУН- Контроль знаний, умений, навыков.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

