

# **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 9 б 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;"><b>Спортивные залы (кабинеты)</b></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;"><b>Пришкольный стадион (площадка)</b></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><b>Цифровые информационные инструменты и источники.</b>  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](http://edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

www. [school.edu](http://school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) "Сеть творческих учителей"

www. [festival.1september.ru](http://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.

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

№ 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	Пальцами	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 14-15лет (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 500м	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 у 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
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>							
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. ( <b>ОБЖ</b> )	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.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью	Стадион, беговые дорожки. текущий
2			Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Причины и следствия ДТП. ( <b>ОБЖ</b> )	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Бег 30 м. Бег по прямой и виражу.	<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>ОБЖ</b>	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><b>Регулятивные:</b>оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p><b>Познавательные:</b>строить речевое высказывание в устной и письменной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>контролировать действия партнера.</p>	Стадион, беговые дорожки.	текущий
5			<b>Зачетный урок (бег 30м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета.</b>	<p><b>Регулятивные:</b> 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>	<b>Стадион, беговые дорожки.</b>	тест
6			<b>Зачетный урок (бег 60м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета.</b>	<p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b></p>	<b>Стадион, беговые дорожки.</b>	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.	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> 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			<b>Зачетный урок (бег 250м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета.</b>	<b>Регулятивные:</b> 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	<b>Стадион, беговые дорожки.</b>	<b>тест</b>
10			<b>Зачетный урок (бег 400м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета.</b>		<b>Стадион, беговые дорожки.</b>	<b>тест</b>
11			<b>Зачетный урок (бег 500м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета.</b>		<b>Стадион, беговые</b>	<b>тест</b>

						<p>препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.</p>	<b>дорожки.</b>	
12			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	<p><b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	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.	<p><b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>	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.	<p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p><b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий

						поступки на основе представлений о нравственных нормах		
15			<b>Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).</b>	<b>КЗУН</b>	<b>Правила сдачи зачета.</b>	<p><b>Регулятивные:</b> 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><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.</p>	<b>Стадион. Прыжковая яма.</b>	<b>Зачет</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 10 ч.</b>								
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	<b>Регулятивные:</b> 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><b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p><b>Личностные:</b> 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.	<b>Регулятивные:</b> 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, кувырki. 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.	<b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр. Канат.	текущий
19			<b>Зачётный урок(Стойка на лопатках, мост, кувырок вперёд)</b>	КЗУН	<b>Правила сдачи зачёта.</b>	<b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.	<b>Гимнастические маты.</b>	<b>Зачет</b>
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.	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> 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><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p><b>Личностные:</b> 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><b>Регулятивные:</b> 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><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b> 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».	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b>	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. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> 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	<b>Правила зачёта. ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</b>	<b>Регулятивные:</b> 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. <b>Познавательные:</b>	<b>Гимнастические маты, мостик, козел.</b>	зачет

						анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. <b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
<b>Баскетбол 24 ч.</b>								
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.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> 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 <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
30			<b>Зачётный урок. ( взаимодействие двух нападающих против одного защитника)</b>	<b>Зачёт</b>	<b>Правила зачёта.</b>		<b>Б/мячи.</b> <b>Б.</b> <b>кольца.</b>	<b>зачет</b>
31			Игровые действия 2+1 при игре в одну корзину	КУ	Подводящие упражнения.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> 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	

						<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
36			Зачётный урок. (техника ведения мяча)	Зачёт	Правила зачета.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> 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.	<b>Регулятивные:</b> 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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p><b>Личностные:</b> 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><b>Регулятивные:</b>  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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  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><b>Регулятивные:</b>  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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  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><b>Регулятивные:</b>  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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой</p>	Б/мячи. Б. кольцо.	текущий

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

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

						<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  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><b>Регулятивные:</b>  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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Осмысление правил игры. Моделирование, выбор</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

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

						<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p>		
58			<p>Совершенствовать приём мяча с последующей передачей к сетке.</p> <p><b>Ушибы и переломы при ДТП.</b>  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><b>Регулятивные:</b>  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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Осмысление правил игры. Моделирование, выбор</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						наиболее эффективных способов решения игровой ситуации <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
59			<b>Зачётный урок (приём мяча с последующей передачей к сетке)</b>	зачёт	<b>.Разминка, верхняя, нижняя над собой передача к сетке. Правила зачёта.</b>	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	<b>В/мячи. Сетка в/больная</b>	<b>Зачет</b>
60			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	КУ	Передача мяча сверху в парах, в тройках.	<b>Регулятивные:</b> 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. <b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации <b>Личностные:</b> 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
<b>ОФП и кроссовая подготовка 20 ч.</b>								
65			Техника безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать выносливость..	Вводный	Равномерный бег 2 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	<b>Регулятивные:</b> 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><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>		
67			Зачетный урок (челночный бег 3x10м).	зачет	<p><b>Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Правила зачета (Челночный бег 3X10 м).</b></p>	<p><b>Регулятивные:</b> 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><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Регулятивные:</b> 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><b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p><b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>	ундомер. Линейка.	
69			<b>Зачетный урок (прыжок в длину с места).</b>	зачет	<b>Равномерный бег 3,5 минуты. Правила зачета (прыжок в длину с места).</b>	<b>Регулятивные:</b> 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	<b>Огранич,</b> <b>стойки.С</b> <b>екундоме</b> <b>р.</b> <b>Линейка.</b>	зачет

						препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> 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.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Скамейки , переклади на, секунд омер.	текущий
71			<b>Зачетный урок (Приседание на одной ноге).</b>	зачет	<b>Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).</b>	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к	<b>Скамейк и, переклад ина,</b>	зачет

						<p>мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Регулятивные:</b> 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><b>Коммуникативные:</b> .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных</p>	Скамейки , перекладина, секундом ер.	текущий

						способов решения игровой ситуации <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
73			<b>Зачетный урок (Отжимание от скамейки).</b>	зачет	<b>Равномерный бег 4,5 минуты. Правила зачета (Отжимание от скамейки).</b>	<b>Регулятивные:</b> 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. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	<b>Ограничительные стойки.</b>	зачет
74			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	<b>Регулятивные:</b> 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.	<b>Познавательные:</b>	Ограничительные стойки.	текущий

			выносливости.			использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> 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			<b>Зачетный урок (Прыжки на скакалке)..</b>	зачет	<b>Равномерный бег. Правила зачета (Прыжки на скакалке).</b>	<b>Регулятивные:</b> 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. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	<b>Скакалки, секундомер.</b>	зачет
78			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	<b>Регулятивные:</b> 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><b>Коммуникативные:</b>  .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p><b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
79			<b>Зачетный урок (Поднимание туловища).</b>	зачет	<b>Правила зачета (Поднимание туловища).</b>	<p><b>Регулятивные:</b> 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><b>Познавательные:</b></p>	<b>Гимн. маты., секундомер.</b>	зачет

						анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> 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".	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> 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			<b>Зачетный урок (Метание набивного мяча).</b>	зачет	<b>Равномерный бег. Правила зачета (Метание набивного мяча).</b>	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в	<b>Набив. мячи.</b>	зачет
84			<b>Зачетный урок (Бег 18 минут).</b>	зачет	<b>Правила зачета (Бег 18 минут).</b>		<b>Секундо мер, огранич.,</b>	зачет

						<p>ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	<b>стойки.</b>	
<b>Легкая атлетика 18 ч.</b>								
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><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b></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; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Личностные:</b> 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. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
90			<b>Зачетный урок (бег 30м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета</b>	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии,	<b>Спортивный стадион. Беговые дорожки</b>	тест
91			<b>Зачетный урок (бег 60м)</b>	тест	<b>Правила сдачи зачета</b>	к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	<b>Спортивный стадион. Беговые дорожки</b>	тест
92			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м)	КУ	Разминка. Беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Беговые дорожки	
94			<b>Зачётный урок 250 м</b>	тест	<b>Разминка. Правила сдачи теста</b>	<b>Регулятивные:</b> 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.	<b>Спортивный стадион. Беговые дорожки</b>	тест
95			<b>Зачётный урок 400 м</b>	тест	<b>Разминка. Правила сдачи теста</b>	к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.	<b>Спортивный стадион. Беговые дорожки</b>	тест
96			<b>Зачётный урок 500 м</b>	тест	<b>Разминка. Правила сдачи теста</b>	<b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	<b>Спортивный стадион. Беговые дорожки</b>	тест

97			Скоростно-силовая подготовка Совершенствование метания мяча.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Личностные:</b> 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.	<b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	текущий
99			<b>Зачётный урок (метание мяча)</b>	тест	<b>Правила зачёта.</b>	<b>Регулятивные:</b> 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. <b>Познавательные:</b>	<b>Спортивный стадион. Беговые дорожки</b>	тест

						анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> 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.	<b>Коммуникативные:</b> 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.	<b>Регулятивные:</b> 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.	<b>Личностные:</b> 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.

