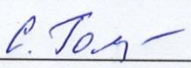
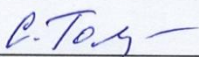



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» С.ЛЕНИНО  
ЧУГУЕВСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
		
Голишевская С.В. Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Голишевская С.В. Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Каралкина Н.Н. Приказ № 79-А от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
9 КЛАСС**

Составил:

Учитель Хайрутдинова Т.П.

с. Ленино

2023-2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 9 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014)

На основании основной общеобразовательной программы основного общего образования (ООП ООО), воспитательной программы и учебного плана МКОУ СОШ № 14 с. Ленино.

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарных требований СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

**9 класс**

**Характеристика особенностей** (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры (М., 2001) предметом обучения в 9 классе направлено на воспитание высококонравных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся 9 класса общеобразовательных школ и ориентирована на УМК: Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.

- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов средней школы. – М.: Просвещение, 2008.

**Основные идеи программы по** физической культуре направлены на

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Место предмета в учебном плане**

Программа по предмету «Физическая культура» в 9 классе рассчитана на 68 учебных часа, 2 час в неделю с учетом учебного плана МКОУ СОШ №14 с. Ленино. Изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах .

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 5 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

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

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

### **Содержание учебного предмета Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);



- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

### Планируемые результаты.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **9 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
  - основные этапы развития физической культуры в России;
  - упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
  - правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
  - основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
  - понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
  - значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
  - приемы закаливания во все времена года;
  - правила одной из спортивных игр.
- 
- 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 **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; 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 четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

**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

### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
		По рабочей программе
1	<b>Базовая часть</b>	
2.2	Легкая атлетика	16
2.3	Гимнастика	20
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10
2.5	Кроссовая подготовка	4
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Баскетбол	0
2.2	Лыжная подготовка	18
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Перечень учебно-методического обеспечения по физической культуре.

1. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура.
2. Методическое пособие. 1—11 классы. В. И. Лях. Физическая культура.

3. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
7. Гринин Л. Е., Волкова-Алексеева Н. Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС -М: Учитель, 2016 г. -118 с.
8. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие -М: Дрофа, 2016 г.-192 с

### Интернет- ресурсы

1. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября».
2. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659> Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. Раздел «В помощь учителю физической культуры».
3. <http://zb-sport.dshs-koeln.de/> Центральная научная спортивная библиотека Германии.
4. <http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта.
5. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
6. <http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура. Собрано около 50 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется.
7. [http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6505&Itemid=1027](http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027) Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура
8. <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114> Электронные образовательные ресурсы по физкультуре.
9. <http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport> Электронные средства обучения по физкультуре
10. [http://easyen.ru/load/fizicheskaja\\_kultura/fizkultura/144](http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144) Современный учительский портал
11. Министерство образования РФ. - Режим доступа : <http://www.informika.ru/> ; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>
12. Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. - Режим доступа : <http://teacher.fio.ru>
13. Новые технологии в образовании. - Режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>

### Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

## Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### Отметка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### Оценка техники владения двигательными действиями ( умениями, навыками )

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка а «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже	
	12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1	
	13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1	
	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9	
	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9	
Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже	
	12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8	
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7	
	14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6	
	15	9,1	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6	

			9,6		7,7	9,7		8,5
	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194
	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14	15 и выше 16 18 20 20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10			

## 9 класс



класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6				
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26	
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30	
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени			
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62	



**Календарно-тематическое планирование (рабочая программа)  
для 9 класса (68 часов, 2 часа в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Тип урока</b>	<b>технологии</b>	<b>Планируемые результаты УУД (личностные и метапредметные)</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>І – четверть ( 16ч.) Легкая атлетика 14 ч.</b>							
1	ТБ на уроках по легкой атлетике.	Вводный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение беговых упражнений.	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Текущий Устный опрос	СФП
2	Беговые упражнения. Низкий	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м, подвижная игра «Салки».	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые	Текущий	ОРУ с предметами



	старт		действий		упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.		
3	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки. проведение эстафетного бега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Текущий	Бег по местности 800м
4	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.	Комбинированный		Развитие скоростных качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов.	Текущий	Бег 800м
5	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего	Концентрация скоростно-силовых усилий.	Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском	Текущий	Ускорения без учета времени

	подготовка		обучения		бега.		
6		Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	Текущий	Ускорения с учетом времени
7	Техника прыжка в длину	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа.	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра .	Текущий	Прыжки на скакалке 100р
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину.Разбег.Отталкивание.Полет.Приземление.	Текущий	Многоскоки
9	Метание	Комбинированный.	Здоровьесбережения, коллективного	Правильное приземление.	Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с	Текущий	ОРУ на руки

			выполнения задания, развивающего обучения		разбега.Разбег.Отталкивание. Приземление.		
10	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега	Текущий	ОФП
11	Техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Строевые упражнения.ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку.Передача эстафетной палочки.	Текущий	Комплекс утренней гимнастики
12	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно передовать.эстафетную палочку.	Строевые упражнения.ОРУ.Передача эстафетной палочки. Правильное положение руки. Встреча бегуна.	Текущий	Ускорения 30,60м по 3 раза

13 - 14	Развитие скоростной выносливости	Лат. Контрольный урок.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно передовать эстафетную палочку..	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку передачу эстафетной палочки.	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.
<b>Гимнастика(20ч)</b>							
15	<b>Гимнастика.</b> ТБ на уроках по гимнастике.	Вводный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Выучить правила по ТБ..	Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудования . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота\.	Текущий	ОФП
16	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	:Развить физические качества.	.Висы и упоры. Комбинация выполнения упражнений на низкой перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств.	Текущий	Упражнения на растяжку
17	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Развить физические качества	Висы и упоры. Строевые упражнения.ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств.	Текущий	Гимнастические упражнения

18	Развитие гибкости. Сед, сед углом.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий		Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусx.Развитие координации.	Текущий	Короткие акробатические комбинации
19	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	технику приема мяча с подачи.	Строевые упражнения .ОРУ.Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусx	Текущий	Пресс, отжимания.
20	Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Развить физические качества.Гибкость.	Акробатика Строевые упражнения.ОРУ Кувырки вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой \м.\ Мостик из положения лежа и стоя.	Текущий	Упражнения-пресс
21	Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и	Закрепить навыки:.,	Акробатика.Строевые упражнения.ОРУ.Изучение техники комбинации по акробатике.	Текущий	Упражнения на верхний и нижний плечевой пояс

			коррекции действий				
22	.Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенствовать технику комбинации по акробатике.	Акробатика.Совершенствование техни-ки комбинации по акробатике.	Текущий	ОРУ с гимнастическо й палкой
23	Опорный прыжок	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развитие физических качеств \сила\	Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук Приземление Строевые упражнения. ОРУ..	Текущий	Выучить комбинацию
24	Опорный прыжок.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развить физические качества \сила\	Опорный прыжок.Изучение техники отталкивания. Постановка рук.Приземление.	Текущий	Прыжки через скакалку 100р
25	Упражнения в висах и упорах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Научить правильному приземлению.	Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые	Текущий	ОРУ на ноги

			самоанализа и коррекции действий		упражнения ОРУ..		
26	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять разбег.приземление.	Опорный прыжок.Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\.	Текущий	ОФП
27	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять правильно опорный прыжок	Сдача на оценку технику выполнения опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\ .	Текущий	
28	Гимнасти	Комби-	Здоровьесбере	Уметь владеть	Развитие физических качеств	Текущий	

	ческая комбинация	нированный	жения, самоанализа и коррекции действий	техникой.	Сила мышц Рук Живота Ног .Игра в баскетбол.	Текущий	
29	Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно выполнять технику упражнений.	развитие физических качеств.Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости	Текущий	Текущий
30	Развитие гибкости и координационных качеств	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	повторение комплекса упражнений на развитие физических качеств.	Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации.	Текущий	Спецбеговые упражнения
31	Гимнастика.Многоскоки	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного	Научить прыгать через скакалку.нарты.	Перестроение в две шеренги; Передвижения противходом;	Текущий	Ходьба 800м Ходьба 30 мин



			выполнения задания, развивающего обучения		Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскоки.		
32	Гимнастика. Многоскоки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Научиться правильно выполнять перестроения;	Многоскоки. Строевые упражнения.ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки.	Текущий	
33	Акробатические комбинации с предметами	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение упражнений.	Развитие физических качеств.Передвижения противходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Развитие быстроты. Эстафеты с элементами акробатики.	Текущий	наклоны
34	Акробатические комбинации с гимнастическими	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции	Научиться выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Развитие физических качеств Передвижения противходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для	Текущий	Сед, сед углом

	предмета ми		действий		развития координации		

### III – четверть(20ч) Лыжная подготовка(20)

№ ур ок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата проведения		
				Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности		Домаш нее задание	Пл ан	Фа кт
35	<i>Лыжная подготовка</i> ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Изучение вводного материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	текущий	ОФП		

36	Скользкий шаг шаге и попеременный двухшажный ходе	Совершенствование ЗУН	Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Повторить скользящий шаг без палок		
37 - 38 - 39	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	<b>Контр ольны й</b>	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Техника выполнения торможения «плугом».	Скользкий шаг с палками		

40 - 41	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом	Комбинированный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прыжки из разных положений .	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег		
42	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Повторить торможение и поворот упором		
43	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на	Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»		

	склон до 45°		шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.					
44	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции и 2 км в среднем темпе	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км.		
45	Одновременное двухшаж	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в		ОФП		

	<p>ный коньковы й ход. Переход ы со стоек</p>		<p>ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p>соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u>: взаимодействоват ь со сверстниками в процессе упражнений</p>				
46	<p>Одновре менном двухшаж ный коньковы й ход на лыжне под уклон</p>	<p>Обуча ющий</p>	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p><u>познавательные</u>: выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u>: вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u>: проявлять адекватные нормы поведения</p>		<p>Прохож дение дистанц ии 1000м</p>		

47	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные</u>: проявлять уважение к товарищам по команде</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет</p>		Ускорения на отрезках		
48	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные</u>: планировать и регулировать свою деятельность</p> <p><u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>		Прохождение по лыжне 1 км.		

49	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	<p><u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет</p>		Подъем в гору «елочкой»		
50	Сдача нормативов	Контрольный	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр</p>	<p><b>Провести учет 2 км. на время.</b></p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» - 13.00;</p> <p>«4» - 14.00;</p> <p>«3» - 15.00.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» - 14.00;</p> <p>«4» - 15.00;</p> <p>«3» - 16.00.</p>	Игры на лыжах		



**IV четверть**  
**Спорт игры. Баскетбол 4 часа**

51	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП.		Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 3Х3	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		ОФП		
52	Стойки и передвижения, повороты, остановки	комбинированный	Перемещение в защитной стойке, в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Остановки с мячом, прыжком после ведения.	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		Имитация стоек и передвижений		
53	Ловля и передача мяча	комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения		ОФП на руки, ноги		

			месте, в движении, в прыжке	игровых действий				
54	Ведение мяча	комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча с изменением скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку.		
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>								
55	ТБ на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Выполнение прыжка в на скакалке 150 раз по 2		

56	Прыжки в высоту	Комплексный	Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Разбег и отталкивание в прыжках		
57	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	совершенство	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Высокий старт, изучение низкого старта Переход через планку и приземление.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Упражнения на нижний плечевой пояс. Бег 1000м.		
58	Спринтерский бег, семенящий бег.	Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать		Бег 800м, ОРУ		

			Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач.	со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений				
59	Сдача норм ГТО	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Ускорения: 3 по 30, 2 по 60		
60	Прыжок в длину с 7-8 шагов	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		ОФП		

61	Метание гранаты	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<p><u>познавательные</u>: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем</p> <p><u>регулятивные</u>: планировать свои действия</p> <p><u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p>		Укрепит верхний плечевой пояс. ОФП		
62	Метание гранаты	Комбинированный	<p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p> <p>Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p>	<p><u>познавательные</u>: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи</p> <p><u>регулятивные</u>: выбирать индивидуальный режим нагрузки</p> <p><u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>		ОФП. Бег трусой 1500м, ускорения		

63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут.	<p><b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		Бег с ускорениями		
64	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мяч на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>		Длительный интервальный бег 2000м.		

65	Барьерный бег с эстафетной палочкой	Совершенствованные ЗУН	Строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»		Упражнения на растяжку уОРУ		
66	Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег со старта в гору по 30 метров.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической				

				культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Бить- бежать и »Лапта»				
<b>67</b> - <b>68</b>	Сдача легкоатл етическ их нормати вов	комплекс ный		<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Активн ый отдых		