

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Калда
имени Героя Советского Союза И.Б.Беркутова»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МОУ СОШ с.Калда
МО «Барышский район»
от 30.08.2023г. № 198

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 9 класса
уровень базовый

срок реализации 2023/ 2024 учебный год

Разработчик программы: Миргазиев Ильдар Раисович,
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА:
на ШМО учителей гуманитарного цикла
протокол № 1 от «30» августа 2023 г
Руководитель _____/Хуснетдинова Э.Ш./

СОГЛАСОВАНА:
Зам.директора по УВР
_____ Г.Х.Абушаева
«30» августа 2023 года

Содержание

- Планируемые результаты освоения учебного предмета
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Приложение. Календарно-тематическое планирование.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, в время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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 подготовку к занятиям спортивным соревнованием.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошо сложенное тело в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цели и задачи индивидуальных совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленной и быстрой движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивая мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его

сознания мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной

физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновной школой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физически нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в различных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, также как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, оплодотворительно их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи формирования;
- 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать со сверстниками и одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила и игры соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отряда, капитана команды, владеть необходимыми информационными ресурсами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроках новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь с здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических

качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл и значение ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту и длину);
6. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
7. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
8. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
9. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

10. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
11. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
12. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
13. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

• 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. П

роведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-

оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. *Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV СТУПЕНИ (возрастная группа от 13 до 15 лет) (Бег на 30 м. (с); бег 60 м. (с) бег на 2000 м (мин.с) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи - см); челночный бег 3/10 (с); прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание мяча весом 150 гр (м); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

Бег на лыжах 3 км (мин.с.) кросс на 3 км (бег по пересеченной местности ((мин.с.); плавания на 50 м (мин.с.); стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки дистанция 10 м. (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом; туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее 1 км).

• Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
Овладение техникой спринтерского бега. КДП	2
Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60 м на результат.	1
Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. КДП	3
Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.	2
Овладение техникой длительного бега.	1
Развитие выносливости. КДП.	1
Овладение техникой длительного бега. Бег 1500 м на результат.	1
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	1
Овладение остановок, поворотов встоек.	2
Овладение техники ловли и передачи мяча.	2
Овладение техники ведения мяча.	2
Овладение техникой бросков мяча.	2
Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения.	2
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	2
Освоение акробатических упражнений	3
Освоение и совершенствование висов и упоров.	4
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
Развитие координационных способностей и гибкости.	1
Освоение опорных прыжков.	4
Правил техники безопасности.	1
Освоение техники лыжных ходов	7
Развитие выносливости: прохождение дистанции до 5 км.	3
Прохождение на лыжах 3 км на результат	1
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1
Освоение техники приёма и передач мяча	3
Освоение техники нижней прямой подачи.	1
Освоение техники прямого нападающего удара.	1
Освоение тактики игры: позиционное нападение. Учебная игра	1

Овладение техникой спринтерского бега. КДП.	2
Овладение техникой прыжка в длину. КДП.	1
Овладение техникой метания малого мяча. КДП.	1
Овладение техникой длительного бега. КДП.	1
Развитие выносливости. Бег 1500 м на результат	1
Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	2
Итого:	68ч

• Приложение. Календарно-тематическое планирование.

№урока	Дата введения		Тема урока, элементы содержания урока	Кол-во часов	Планируемые результаты		
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	6	7	8
1			Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние легкой атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. КДП-подтягивание. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	<u>Научатся:</u> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий
2-3			Овладение техникой спринтерского бега. История легкой	2	<u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.	<u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега высокого старта; выполнение	Проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий;

		<p>атлетики. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. КДП - 3*10 м КДП-30 м</p>		<p><u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормы выносливости по физической подготовке</p>	<p>организующих строевых команд приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	<p>проявление учебных мотивов;</p>
4		<p>Овладение техникой спринтерского бега Бег на результат 60 м. КДП-гибкость Знания физической культуры: правил соревнований в беге.</p>	1	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u></p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

5-7		<p>Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. КДП – длина места.</p>	3	<p><u>Научатся</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат возможность</u></p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
-----	--	---	---	---	--	---

			<p>Развитие скоростно-силовых способностей :Все возможные прыжки и многоскоки, Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте Общеразвивающие упражнения в парах.</p>		<p><u>научиться</u>: измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований</p>	<p>учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирования действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.</p>	
8-9			<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча с места на дальность от стены, с шага, 2, 3 шагов; в цель 1*1 с 12-14 м-ДЕВ; до 16 м-ЮН Метание малого мяча с места на дальность, с 4 — 5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность из данного расстояния Бросок набивного мяча 2 кг, двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча</p>	2	<p><u>Научатся</u>: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное ее осознание, представление о ее качествах хорошего ученика;</p>

			2кг, двумя руками с места, с шага, с двух, трех, четырех шагов вперед-вверх Самоконтроль Субъективные показатели самочувствия.				
10			Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 15 мин – Д, до 20 мин – М. Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	1	<u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге выносливость	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11			Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты.	1	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	<u>Позн.</u> – уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; <u>Регулятивные</u> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

						коммуникативные—умеют общаться и взаимодействовать с одноклассниками.	
12			Овладение техникой длительного бега: Бег на 1500 м на результат.	1	<u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге на выносливость	<u>Регулятивные:</u> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
13			Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений и стойки игрока. Перемещение в стойке приравненными шагами вперёд.	1	<u>Научатся:</u> уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	<u>Позн.:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, уметь применять соответствующие понятия и термины	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
14-15			Овладение остановок, поворотов в стойке:	2	<u>Научатся:</u> овладеть основами технических действий, приёмами	<u>Регулятивные:</u> бережное отношение к	Владение знаниями по организации и проведению занятия-

			<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.</p>		<p>и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	<p>физическими упражнениями и оздоровительной тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>
16-17			<p>Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	2	<p><u>Научатся:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>

18-19		<p>Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости, ведение с пассивным сопротивлением противника. Развитие координационных способностей: челночн</p>	2	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия с товарищами в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	<p>Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p>
-------	--	---	---	---	--	--

			ый бег с ведением и без ведения мяча; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями				
20-21			Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	2	Умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,	<u>Познавательные:</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Умение объяснить ошибку при выполнении упражнений. <u>Регулятивные:</u> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи
22			Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игры с заданиями 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Знания о спортивной игре: техника ловли, передачи, ведения мяча	1	<u>Научатся:</u> владеть умениями вырывания и выбивания мяча. <u>Получат возможность научиться:</u> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	П.: бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление сочувствия и уважения Р.: проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности

			или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков) из защиты (зонная или личная защита).				
23-24			<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционно-нападательские (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игры выезда 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков.</p> <p><u>Получат</u> _____ <u>возможность</u> <u>научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,</p> <p>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p>Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества

25		<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>История гимнастики. Освоение строевых упражнений:</p> <p>Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p>	1	<p><u>Научатся:</u> различать строевые команды. Выполнять кувырок вперёд и назад.</p> <p><u>Получат</u> возможность научиться: уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p>	<p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> <p>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника</p> <p>Р.: умение взаимодействовать со сверстниками и одноклассниками и оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.</p>
26-27		<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног,</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Выполнять кувырок вперёд и назад.</p> <p><u>Получат</u> возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниями содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> <p>К.: владение умением</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

		<p>туловища. Совершенствование двигательных способностей</p> <p>спомощью гантелей, тренажеров, эспандеров.</p> <p>Знания физической культуры: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</p>			<p>осуществлять поиск информации по вопросам современных здоровьесберегающих систем</p>	
28-30		<p>Освоение акробатических упражнений: Мальчики: кувырок назад в упор стоя на ногах; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед, назад Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p> <p>К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме</p> <p>Р.: способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке</p>	<p>Владение умениями: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырок вперёд и назад</p>

31-34		<p>Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на подколенках</p> <p>через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом над сед ног и врозь; подъем завесом в не.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	4	<p><u>Научатся:</u> формированию ответственности и отношения куче, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроках двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>	<p>Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
35-36		<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>	2	<p><u>Научатся</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки:</p>	<p>Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p>
37		<p>Развитие координационных</p>	1	<p><u>Научатся:</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий</p>	<p>Умение длительно сохранять правильную осанку вовремя</p>

		<p>способностей: Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.</p> <p>Развитие гибкости: Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>		<p>умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки</p>	<p>развития и самореализации человека, расширения возможностей выбора профессиональной деятельности и обеспечения долгосрочной творческой активности</p>	<p>статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности</p>
38-41		<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см);</p> <p>Овладение организаторскими умениями:</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Дозировка упражнений</p>	4	<p><u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p> <p>Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения</p>	<p>Формирование потребности иметь хорошие телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>

42		Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Умение осознанно использовать эфирные средства	Овладение сведениями о роли значения физической культуры в формировании целостной личности человека	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,
43-49		Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	7	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью выступать в речевом общении, умением пользоваться учебником; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности
50-52		Развитие выносливости: Коньковый ход прохождение дистанции до 5 км.	3	<u>Научатся:</u> Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения	П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения Р.: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

53			Прохождение дистанции 3 км на результат.	1	<u>Научатся:</u> Распределять силы повсей дистанции	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил
----	--	--	--	---	--	--	---

						альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
54		История волейбола. Основные правила и игры волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	<p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам	
55-57		Освоение техники приёма и передачи мяча: Передача мяча над головой, в встречных колоннах Знания о спортивной игре: Терминология	3	<p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из</p>	П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных	Владение знаниями по организации и проведению занятий физической культуры с использованием упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий	

			избранной спортивной игры		спортивных игр	качества: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	соответствия с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности
58			Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача. Прием подачи Знания о спортивной игре: Правила и организация избранной игры (цель, смысл игры,	1	<u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Понимание культуры движений человека, постижение значения владения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
59			Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знания о спортивной игре: помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам амволейбола.	1	<u>Научатся:</u> расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных спортивных мероприятий

60		Освоение тактики игры: Позиционнонападение с изменениемпозицийигроков. Комбинации из	1	<u>Научатся:</u> уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий,	П.: овладение сведениями о роли значения физической культуры в формировании целостности личности человека, развитии его сознания и мышления,	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе
----	--	--	---	--	--	--

		<p>освоенных элементов: приём, передача, удар. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам волейбола.</p>		<p>корректно оценивать технику их выполнения;</p>	<p>физических, психических и нравственных качеств; К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения Р.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями сверстниками</p>	<p>уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>
61-62		<p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. КДП. Бег на результат 60 м. Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>	<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

63			<p>Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. КДП.</p> <p>Развитие скоростно-</p>	1	<p><u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>
----	--	--	---	---	--	--	---

			силовых способностей: Всевозможные прыжки имногоскоки Правила самоконтроля и ги-гиены.			деятельности и обеспечивающей годительную творческую активность	
64			Овладение техникой метания малога: Метание малога мяча на дальность, с 4 — 5 бросковых шагов в разбеге в коридор 10 м, на дальность из заданного расстояния. КДП. Броски и ловля наби в ного мяча 2 кг	1	<u>Научатся</u> : метать различные предметы и мяча на дальность с места из различных положений	Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Формирование потребности иметь хорошие телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями
65			Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин. КДП.	1	<u>Научатся</u> : подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат возможность научиться</u> : уметь организовывать учебное сотрудничество	Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

66			Развитие выносливости: Бег на 1500м.	1	<u>Научатся:</u> подбиратьнаиболее удобный для себя ритм и темпбега;	Закрепление уменияподдержания оптимальногоуровняработоспособностивпроцессеучебнойдеятельности посредством активноиспользования занятийфизическимиупражнениями,гигиенических факторовиестественных сил природы дляпрофилактикипсихического и физическогоутомления	Демонстрировать результаты нениже, чемсреднийуровеньосновныхфизическихспособностей
67-68			Подготовкак выполнению нормкомплекса«ГТО»	2			

