

РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС

Протокол № 1  
30.08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Е.А. Коршунова Е.А.  
30.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Средняя школа № 50  
имени Д.С.Сухорукова»

Н.В. Симонова Н.В.  
Приказ от 02.09.2024 № 824



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова»

### Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 9 а,б,в

Уровень общего образования основное общее образование

Учитель Петрухина Н.А.

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 99 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе «Примерные рабочие программы по физической культуре 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2019  
год

Рабочие программы. Предметная линия учебников, Лях В.И.

Учебник: Физическая культура 5- 9 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ Лях В.И. «Физическая культура»,  
М.:Просвещение, 2021 г

Рабочую программу составил (а) Петрухина Н.А.

Рабочая программа учебного предмета «Обществознание» в 9 классе составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями на 11.12.2020 (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712).
3. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией В.И.Лях 5-9 классы. М.: Просвещение, 2023.
6. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова», утвержденная приказом № 247 от 29.08.2022 г.
7. Годовой календарный учебный график МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова» приказ от 30.08.2024г. №228.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

17. Планируемые результаты освоения ФОП ООО. 17.1. Планируемые результаты освоения ФОП ООО соответствуют современным целям основного общего образования, представленным во ФГОС ООО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося. 17.2. Требования к личностным результатам освоения обучающимися ФОП ООО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом. Личностные результаты освоения ФОП ООО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты освоения ФОП ООО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовнонравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся

условиям социальной и природной среды. 17.3. Метапредметные результаты включают: освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории. 17.4. Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать: познавательными универсальными учебными действиями; коммуникативными универсальными учебными действиями; регулятивными универсальными учебными действиями. 17.4.1. Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией. 17.4.2. Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности. 17.4.3. Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта. 17.5. Предметные результаты включают: освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления; виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. Требования к предметным результатам: сформулированы в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретные умения; определяют минимум содержания гарантированного государством основного общего образования, построенного в логике изучения каждого учебного предмета; определяют требования к результатам освоения программ основного общего образования по учебным предметам; усиливают акценты на изучение явлений и процессов современной России и мира в целом, современного состояния науки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Знания о физической культуре – в процессе уроков.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО. 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.

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. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. 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, физкультминуток 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 – 23 часов**

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

### **Легкая атлетика – 24 часа**

Беговые упражнения. Знания о физической культуре. Спринтерский бег – 30 м, 60 м с низкого старта. Челночный бег. Прыжки в длину с места и в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность.

### **Лыжные гонки – 18 часов**

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный одношажный ход. Преодоление контруклонов. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции.

### **Спортивные игры – 34 часа**

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Ведение. Броски, ловля. Передача. Перехват б/мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Прямой нападающий. Учебная игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Тематическое планирование**

**с указанием количество часов по темам**

<b>№</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>3</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Спортивные игры ( баскетбол)</b>	<b>2</b>
	<b>(волейбол)</b>	<b>12</b>
	<b>Итого</b>	<b>96</b>

Приложение к рабочей программе

1. Календарно-тематическое планирование для 9 классов

№ уро ка	Тема урока	Кол -во час ов	Тип урока /форма проведения	Планируемые результаты			Формы организации учебно- познавательн ой деятельности учащихся	Система контроля	Дата проведени я	
				Предметные (по элементам системы знаний)	Мета предметные (УУД)	Личностные			Пла н	Фак т
<b>Лёгкая атлетика 12 ч 1 триместр</b>										
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Вод- ный	<b>Знать</b> требования инструкций. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Научится:</b> регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам <b>Уметь</b>	<b>Познавательные универсальные действия:</b> Умение структурировать знания; Выделение и формулирование учебной цели; Поиск и выделение необходимой информации; Анализ информации; <b>Регулятивные:</b> Целеполагание; Волевая саморегуляция; Коррекция; Оценка качества и уровня усвоения <b>Коммуникативные:</b> Умение выражать свои мысли; Постановка вопросов; Планирование сотрудничества	<b>Формирование</b> первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического, социального и психического ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуально е, эмоциональное,	1. Беседа: ТБО на уроках легкой атлетики. 2. Построение, бег 2-3 мин ОРУ, СБУ. 3. Бег с низкого старта -ускорения 2х30 м, 2х50 м	Устный опрос		
2	Низкий старт. <b>Тест- 30 метров</b>	1	Комбинирова нный				1. Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2. Бег с низкого старта. - ускорения 2х30 м, 3. <b>Тест- 30 метров на</b>	Конт рольный		

				демонстрировать технику низкого старта <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты,	с учителем и сверстниками; Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.  <b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b> , объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом	социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. <b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>-Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>-Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. <b>-Формирование</b> эстетических потребностей,	<b>результат.</b>			
3 4	Низкий старт. Метание мяча.	2	Комбинированный	выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты,	с учителем и сверстниками; Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.  <b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b> , объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом	социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. <b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>-Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>-Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. <b>-Формирование</b> эстетических потребностей,	1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Бег с низкого старта - ускорения 2х30 м, 2х50 м 3. Техника метания м/мяча на дальность - рассказ и показ техники	Текущий		
5	Низкий старт. <b>Учет -бег на 60 м.</b> Метание мяча.	1	Комбинированный	выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты,	с учителем и сверстниками; Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.  <b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b> , объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  <b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  <b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом	социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. <b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>-Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>-Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. <b>-Формирование</b> эстетических потребностей,	1 Построение, бег 3-4 мин , ОРУ, СБУ <b>2.Выполнение норматива в беге на 60 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</b> 3 3 Метание м/мяча: - скрестные шаги и	Контрольный		



				выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	ценностей и чувств.	финальное усилие			
6	Метание мяча. Челночный бег.	1	Комбинированный	<b>Уметь</b> правильно дышать вовремя длительного бега <b>Уметь</b> продемонстрировать отведение руки для замаха	<b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	<b>-Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника метания м/мяча: -разбег и скрестные шаги 3. Челночный бег 3x10 м	Текущий		
7	Метание мяча. Тест-челночный бег	1	Комбинированный	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	<b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника метания м/мяча: -разбег и скрестные шаги <b>Тест-челночный бег 3x10 м</b>	Контрольный		
8	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	Комбинированный	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Уметь</b> продемонстрировать финальное усилие.	<b>Умение</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ, СБУ 2.Прыжки в длину с разбега: - рассказ и показ техники 3.Техника метания м/мяча на дальность.	Текущий		
9	Прыжок в длину. Тест -шести минутный бег.	1	Комбинированный	<b>Уметь</b> продемонстрировать			1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину	Контрольный		

				технику в целом. <b>Научится: Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений			- отталкивание и приземление 3. Тест -шести минутный бег.			
10	Бег на выносливость. Прыжок в длину.	1	Комбинированный	универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений			1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбега - отталкивание и приземление	Текущий		
11	<b>Учёт-2000м</b> Прыжок в длину.	1	Комбинированный	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.			1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ. <b>2. Выполнение норматива в беге на 200м с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</b> Прыжок в длину.	Контрольный		
12	Развитие скоростных способностей. <b>Тест-прыжок в длину с места .</b>	1	Комбинированный	беговых упражнений.			1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Бег с низкого старта. - ускорения 2х30 м, 2х50 м	Контрольный	27.0 9- 9а,б 29.0 9- 9 в, г	

							3 Тест-прыжок в длину с места. <b>(Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</b>			
<b>Баскетбол 13 ч</b>										
13	Беседа: ТБ на уроках спорт. игр Передвижения, ловля и передача мяча.	1	Вод-ный	<p><b>Знать</b> требования инструкций. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Научится:</b> <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b></p>	<p><b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b>, объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках спорт. игр» 2 Построение , бег 3-4 мин, ОРУ 3 Стойка б/болиста, передвижения в стойке 4 Ловля и передача мяча - рассказ, показ техники - выполнение учащимися на месте</p>	Водный		
14 15	Техника передвижений, ловли и передачи мяча	2	Комбинированный	<p><b>Осваивать</b></p>	<p><b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,</p>	<p><b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и</p>	<p>1.Построение , бег 3-4 мин, ОРУ 2. Стойка б/болиста, передвижения в</p>	Текущий		

				<p>универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>	<p>рассудительность.</p> <p><b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p><b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>стойке</p> <p>3. Ловля и передача мяча</p> <p>- рассказ, показ техники</p> <p>- выполнение учащимися на месте</p>			
16  17	Техника передвижений, Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Комбинированный				<p>1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ</p> <p>2 Закрепление техники передвижений в стойке б/болиста</p> <p>- выполнение упр-ния по сигналу</p> <p>3 Техника ловли и передачи мяча</p> <p>- упр 1-ния выполняются в парах</p> <p>4. Ведение мяча.</p>	Текущий		
18  19  20	Ведение и броски мяча.	3	Комбинированный				<p>1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ</p> <p>2 Сов-ние техники ловли и передачи мяча</p> <p>- выборочно проверить на оценку</p> <p>3 Ведение и броски мяча</p> <p>- упр-ния</p>	Текущий		

							выполняются на месте.			
21 22 23	Ведение и броски мяча. Учебная игра.	3	Комбинированный				1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ 2 Сов-ние техники ловли и передачи мяча - выборочно проверить на оценку 3 Ведение и броски мяча - упр-ния выполняются на месте 4 Игра в б/бол 4x4 и 5x5	Текущий		
24 25	Учебно-тренировочная игра	2	Комбинированный				1 Построение, бег 3-4 мин ,ОРУ 2 Техника защиты и тактика игры в баскетбол 3 Учебно-тренировочная игра 5x5	Текущий	г	

**Гимнастика 23 ч**

26	ТБО на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	Водный	<p><b>Знать</b> требования инструкций.  <b>Научится:</b>  <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	<p><b>Познавательные:</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  <b>Осмысление</b> правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  <b>Коммуникативные:</b>  <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках гимнастики»                  2 Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов                  3 Повторение пройденного материала                  - упражнения на гибкость                  - упражнения на силу                  - подводящие упражнения для кувырков</p>	Текущий		
27  28	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	2	Совершенство	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Проявлять качества силы,</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  <b>Формирование</b> умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  <b>Способы</b> организации рабочего места.  <b>Формирование</b> умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях</p>	<p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте                  2 Акробатика: м – из упора присев силой стойка на голове и руках д – равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед                  - рассказ, показ                  - подводящие упражнения                  3 Лазание по канату (м) в 2 приема                  -1- подтянуть ноги и                  -2- выпрямить</p>	Текущий		

				<p>координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>	<p>неуспеха.</p> <p><b>Формирование</b> умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>ноги и поочередно перехватить руками</p> <p>Упражнения в равновесии (д)</p> <p>- ходьба по бревну: на носочках, приставными шагами</p> <p>- выпады вперед, в сторону</p>			
29	Акробатические упражнения .Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1	Комбинированный	<p><b>Научится:</b></p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении</p> <p>2 Закрепление акробатических упражнений</p>	Контрольный		

	Тест- гибкость			<p>Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении задания.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p><b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p><b>Осмысление</b> правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> <b>Формирование</b> умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Способы</b> организации рабочего места.</p> <p><b>Формирование</b> умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Овладение</b> логическими действиями сравнения,</p>	<p>состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p><b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной</p>	<p>4 Обучение акроб. упражнениям –длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега д – мост из положения стоя - рассказ,показ - подводящие упражнения</p> <p><b>5 Тест- <u>наклон из положения сидя</u></b> <b>(Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</b></p>			
30	Акробатические упражнения.Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1	Совершенство	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>	<p>выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Способы</b> организации рабочего места.</p> <p><b>Формирование</b> умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Овладение</b> логическими действиями сравнения,</p>	<p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте</p> <p>2.Совершенство вание акробатических упражнений 3-го урока - указывать и исправлять ошибки</p> <p>3.Совершенство вание лазания по канату (м), упражнений в равновесии (д) - указывать и</p>	Текущий		





34	канату.			опорного прыжка. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.	урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ценностей и чувств.  <b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	2. Учет упр-ний в равновесии (д) 3. Сов-ние лазания по канату (м)			
35	Учѐт-упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1	Комбинированный	Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении задания. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	<b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 <u>Учет упражнений в равновесии(д)</u> 3. Совершенство вание лазания по канату (м) 4 Поднимание прямых и согнутых ног в висе	Контрольный		
36	Учѐт-лазание по канату. Упражнения в висе.	1	Комбинированный	Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении задания. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.			1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 <u>Учет лазания по канату (м)</u> 3 Упражнения в висе: М- подтягивание в висе на высокой перекладине Д – подтягивание на низкой перекладине	Контрольный		
37	Учѐт - поднимание туловища Упражнения в висах и упорах	1	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 <u>Учет поднимания туловища (</u>	Контрольный		

				<b>Выявлять</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной			<u>пресс)</u> 3 Упражнения в весе : подтягивания 4 Прыжки через скакалку 15 с,30 с,45 с,			
38 39 40	Упражнения в весе. Опорный прыжок	3	Комбинирова нный				Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2.Совершенство вание упражнений в весе: подтягивание 3 Обучение опорному прыжку м – прыжок согнув ноги ( козел в длину ) д – прыжок боком ( конь в ширину) - рассказ, показ - подводящие упражнения ( выполняются на полу)	Текущий		
41	Учёт- упражнения в весе.	1	Комбинирова нный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 <u>Учет</u> <u>упражнений в</u> <u>весе:</u> 3 Закрепление опорного прыжка - указывать и исправлять ошибки	Контроль ный		

42	Учёт-подтягивание. Опорный прыжок	1	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 <u>Учет упражнений в висе:</u> <u>подтягивание</u> 3.Закрепление опорного прыжка-указывать и исправлять ошибки	Контрольный		
43	Опорный прыжок. Учёт- прыжки через скакалку.	1	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ 2 Совершенствование опорного прыжка 3 <u>Учет – прыжки через скакалку.</u>	Контрольный		
44	Опорный прыжок. Учёт-бросок набивного мяча.	1	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ 2Совершенствование опорного прыжка 3 <u>Учет броска набивного мяча: 3 попытки</u>	Контрольный		
45	Учёт – опорный прыжок	1	Комбинированный	<b>Научится:</b> <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику	<b>Познавательные:</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. <b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия	<b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	1 Бег 3-4 мин, ОРУ 2 <u>Учет опорного прыжка</u> 3 Прыжки через скакалку 30 с, 45 с, 1 мин	Контрольный		

46	Гимнастическая полоса препятствий	3	Комбинированный	гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.	со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	физических нагрузок.	1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте	Текущий		
47				<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении задании.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	<b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2 Гимнастическая полоса препятствий			
48					<b>Регулятивные:</b> выполнять задание в соответствии с поставленной целью.		- маятник ( канат) - кувырки вперед - лазание по гим-кой стенке - пробегание по гим-му бревну - опорный прыжок			

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка.	1	Водный	<p><b>Знать</b> требования инструкций.</p> <p><b>Научится:</b></p> <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p><b>Осмысление</b>, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>1 ТБ на уроках л/ подготовки</p> <p>2 Круговая тренировка</p> <p>3 Спортигры</p>	Текущий		
50	Одновременный одношажный ход. Попеременный 4-х шажный ход.	1	Комбинированный	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной</p>	<p><b>Коммуникативные</b></p> <p><b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p><b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><b>Умение</b> характеризовать,</p>	<p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p><b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>1 Прохождение дистанции до 2 км на скорости</p> <p>2 Повторение пройденного материала</p> <p>- одновременный одношажный ход</p> <p>- коньковый ход</p> <p>3 Обучение технике попеременного 4-х шажного хода</p> <p>- рассказ и показ техники</p> <p>- имитация движений рук на месте</p> <p>- выполнение на учебной лыжне</p>	Текущий		
51	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с	3	Комбинированный				<p>1 Прохождение дистанции до 2 км на скорости</p>	Текущий		



				технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	при выполнении упражнений.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и чувствам других людей.	равнине			
56	Попеременный 4-х шажный ход. Преодоление контруклонов.	2	Комбинированный	<b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.	<b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	<b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.	1 Прохождение дистанции до 3 км на скорости изученным ходом - выставить оценки за попеременный 4-х шажный ход - по технике выполнения	Текущий		
57				<b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	<b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	<b>Формирование и</b> проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной				
58	Переход с одного хода на другой. Преодоление контруклонов.	2	Комбинированный	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.			1 Прохождение дистанции до 4 км на скорости, применяя изученные ходы. 2 Учет техники перехода с попеременных	Текущий		
59				<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.						



				<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.			ходов на одновременные - по технике выполнения 3 Преодоление контруклона - выполнение на небольшом склоне - указать и исправлять ошибки			
60 61	Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции	2	Комбинирова нный				1 Прохождение дистанции до 4 км на скорости, применяя изученные ходы. 2 Преодоления контруклона - по технике выполнения	Текущий		
62 63	Прохождение дистанции. Преодоление контруклонов.	2	Комбинирова нный				1 Прохождение дистанции 3 км , применяя изученные ходы. 2. Учет техники преодоления контруклона	Текущий		
<b>3 триместр</b>										
64 65	Прохождение дистанции .изученными ходами.	2					1 Прохождение дистанции до 5 км на скорости, применяя изученные	Текущий		

							ходы. 2 Спортивные игры на снегу			
66	Учёт-прохождение дистанции 3 км.	1	Комбинированный				1.учёт-прохождение дистанции 3 км <b>(Выполнение норматива ГТО»).</b> 2 Спортивные игры на снегу	Контрольный		
<b>Волейбол 12 ч</b>										
67	Техника безопасности. Стойки , перемещения	1	Комбинированный	<p><b>Знать</b> требования инструкций. требования инструкций.</p> <p><b>Научится:</b> <b>Осваивать</b> технические действия .</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во</p>	<p><b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b>, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><b>Коммуникативные</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован</p>	<p>1 Беседа: « Безопасное поведение на уроках по спорт.играм»</p> <p>2 Стойки и перемещения в волейболе</p> <p>- рассказ и показ</p> <p>- выполнение на месте и в движении</p> <p>3 РДК- силы</p> <p>- упражнения с отягощением гантели</p>	Текущий		

				<p>время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>		ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.					
68 69	Стойки и перемещения в волейболе	2	Комбинированный	<p><b>Научится:</b></p> <p><b>Осваивать</b> технические действия .</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Осваивать</b></p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p><b>Осмысление</b>, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p><b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>	<p>1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Стойки и перемещения - указывать и исправлять ошибки</p>	Текущий			
70 71	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча.	2	Комбинированный	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Осваивать</b></p>	<p><b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p><b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и</p>	<p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>	<p>1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Прием и передачи мяча - рассказ и показ - имитация</p>	Текущий			

				универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.	группах при разучивании упражнений. <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	представлений о нравственных нормах. <b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. <b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств. <b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	движений - выполнение с набивными мячами - выполнение с волейбольными мячами  1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Прием и передачи мяча - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки  Кроссовый бег до 7 мин, ОРУ, СБУ 2 Верхняя передача и нижний прием - выполнение в заданной зоне на оценку  Кроссовый бег до 7 мин, ОРУ, СБУ 2 Нижняя прямая подача и прием снизу. - рассказ и показ техники - имитация подачи - выполнение с мячом				
72	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча..	1	Комбинированный	умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества.  <b>Научится:</b> <b>Осваивать</b> технические действия. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при			Текущий				
73	Верхняя передача и нижний прием мяча.	1	Комбинированный	<b>Научится:</b> <b>Осваивать</b> технические действия. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при			Текущий				
74	Нижняя прямая подача. Прием снизу.	1	Комбинированный	<b>Научится:</b> <b>Осваивать</b> технические действия. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при			Текущий				

75	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Комбинированный	<p>выполнении технических действий.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий.</p>	<p>игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Умение</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		Кроссовый бег до 9 мин, ОРУ, СБУ 2 Нижняя подача мяча по зонам - особенности подачи - нижний прием после подачи 3 Учебно-тренировочная игра по правилам	Текущий		
76	Прямой нападающий. Учебная игра.	1	Комбинированный	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>			1 Кроссовый бег до 12 мин, ОРУ, СБУ Передача мяча сверху стоя спиной к сетке. Прямой нападающий.	Текущий		
77	Прямой нападающий. Учебно-тренировочная игра	1	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 12 мин, ОРУ, СБУ Передача мяча сверху стоя спиной к сетке. Прямой нападающий.	Текущий		
78	Учебная игра.	1	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 12 мин, ОРУ, СБУ 2 Учебно-тренировочная игра 6х6 по правилам	Текущий		
<b>Баскетбол 12 ч</b>										

79	ТБО на уроках по спорт играм. техника передвижения остановок поворотов и стоек.	1	Комбинированный	<p><b>Знать</b> требования инструкций.</p> <p><b>Научится:</b></p> <p><b>Осваивать</b> технические действия .</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p><b>Осмысление</b>, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2.ТБО на уроках по спорт играм.</p> <p>3.техника передвижения остановок поворотов и стоек.</p>	Водный		
80 81 82	Техника ловли и передачи мяча.	3	Комбинированный	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p><b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2.Техника ловли и передач мяча.</p>	Текущий		
83 84 85	Техника ведение мяча	3	Комбинированный	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p><b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2.Техника ведение мяча</p>	Текущий		
86 87 88	Техника бросков мяча	3	Комбинированный	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять</p>			<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>Техника бросков мяча</p>	Текущий		
89 90	Учебно-тренировочная игра.	2	Комбинированный	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять</p>			<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2 Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Текущий		

				универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества.	спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		- применяя изученные элементы			
<b>Лёгкая атлетика -12 ч</b>										
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	1		<b>Знать</b> требования инструкций. <b>Уметь</b> продемонстрировать стартовый разгон в беге на коротки дистанции <b>Научится:</b> <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.	<b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b> , объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	<b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Прыжок в высоту. Обучение технике прыжка высоту. 3 РДК	Текущий		
92	Прыжок в высоту. Тест-челночный бег.	1	Комбинированный	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	<b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. - <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	<b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности <b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	1 <b>Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</b> 2 Закрепление техники прыжка в высоту - указывать и исправлять ошибки. 3. Тест-челночный бег3x10м.	Тест		
93	Прыжок в высоту. Низкий старт..	1	Комбинированный	<b>Осваивать</b> универсальные			1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2. техника	Текущий		

				<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	<p>урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>людей.</p> <p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>прыжка в высоту</p> <p>- постепенно прибавлять высоту</p> <p>3.Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>- выполнение стартовых команд</p> <p>- ускорения со старта 2х25 м</p>			
94	Низкий старт. Тест- прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	<p><b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Умение</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <b>Осмысление</b>, объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Развитие</b> самостоятельности и личной</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>Тест- прыжок в длину с места.(ГТО)</p>	Конт- роль-ный		
95	Низкий старт. Метание мяча.	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2.Совершенство вание техники метания м/ мяча - метание на дальность полета</p>	текущий		



96	Метание мяча. Тест- бег 30 м	1	Комбинированный	<p>нравственных норм.</p> <p><b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> <b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Умение</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных <b>Развитие</b> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование</b> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2. Совершенство вание техники метания м/ мяча - метание на дальность полета.</p> <p>Тест- бег 30 м</p>	Контроль-ный		

				<p>нагрузок.  <b>Развитие</b>  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  <b>Развитие</b>  этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  <b>Формирование</b>  эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>		<p>величиной физических нагрузок.  <b>Развитие</b>  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2. Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре

Материально- техническое обеспечение по предмету

«Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	К
<b>Печатные пособия</b>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	Д
Экранно-звуковые пособия	Д
Аудиозаписи	Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Бревно напольное (длиной 3 м)	П
Козел гимнастический	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1 ,3, 5кг; малый (теннисный); малый (мягкий); баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка	К
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Коврики: гимнастические	П
Кегли	П
Обруч пластиковый детский	Д
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Набор для бадминтона	К
Рулетка измерительная	Д
Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П

Жилетки игровые с номерами	К
Волейбольная стойка универсальная	К
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д
<b>Игры</b>	
Стол для игры в настольный теннис	П
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П
<b>Оборудование класса</b>	
Номера нагрудные	П
Конусы разметочные	П
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Весы медицинские	Д
Кубики	П
Мячи для фитнеса	П
Тренажёры (комплект)	П

#### **Учебно- методическое обеспечение программы по физической культуре**

1. Физическая культура: 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций под ред.В.И.Лях– 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015.- 256 с
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 5 класс. – М.:ВАКО, 2015. – 272с. – ( В помощь школьному учителю)
- 3 Программа по физической культуре / В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016г. . -104 с
- 4 Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
- 6.Н.М.Вилкова Справочник учителя физической культуры / сост.Н.М.Вилкова. – Волгоград:Учитель, 2016. – 118с
- 7.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М: Вако, 2010. - 400 с.
- 8.Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
- 9.Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с

### Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a>	Федерация Интернет-образования
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»

### 3. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценку «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. Обучающиеся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

Оценка «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 учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Критерии оценки.**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

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

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

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

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

Старт не из требуемого положения;

Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту.

Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений.

Несинхронность выполнения упражнения.

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

## **Контрольно-измерительные материалы.**

### **Контрольные тесты-упражнения.**

- **Бег на короткую дистанцию.** Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.
- **Бег на длинную дистанцию (кросс).** Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднeperесеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.
- **Прыжки в длину с места.** Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Тестирование лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: И.п. стоя носками на линии старта -



махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из 3 попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.

- **Подтягивание из виса лежа (девочки).** Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

- **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.

- **Наклон вперед из положения сидя на полу у разметки.** Упражнение выполняется для проверки гибкости позвоночника. На полу разметка. Горизонтальная линия длиной 60 – 70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через 1 см: вверх до 20 – 25 см, внизу – до 10 – 15 см. результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30 – 40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника придерживают колени, прижимая их к полу. Выполняют 3 разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивается по таблице.

- **Гимнастический мост.** Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника у девочек. Условия выполнения: девочки 11 лет – со страховкой и помощью (при возвращении в И.п.); 12 – 13 лет – самостоятельно, стоя на гимнастическом мате; 14 – 15 лет – самостоятельно стоя на полу; девушки 16 – 17 лет – с использованием гимнастической стенки при опускании на мост и возвращение в И.п. Для страховки можно использовать гимнастический мат. В этом упражнении учитывается количество правильных выполнений. Результат оценивается по таблице. Мальчики: И.п. – лежа на спине на гимнастическом мате. Согнув ноги и поставив руки ладонями у плеч, выйти на гимнастический мост и опуститься на голову. Сделав 3 покачивания вперед-назад, опуститься на спину и снова проделать те же движения. Учитывается количество правильных выполнений.

- **Преодоление полосы препятствий в зале.** Полоса препятствий составляется из гимнастических снарядов и другого оборудования. Для всех возрастов полоса состоит из 5 препятствий. В зависимости от оснащения спортивного зала, его размеров, учитель самостоятельно может составить полосу препятствий из упражнений, пройденных на уроках ФК, соответственно определяя сложность для каждого из них. Порядок прохождения может быть следующий:

1. Акробатическое упражнение.
2. Прыжок на снаряд (конь, козел, стопка гимнастических матов и т.п.) заданным способом прыжка и соскока.
3. Равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки).



<b>Скоростные</b>	<b>Бег 30 (м)</b>	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		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	6,0	5,8-5,3	4,9
<b>Координационные</b>	<b>Челночный бег 3x10 м (с)</b>	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-8,9	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
<b>Скоростно-силовые</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
<b>Выносливость</b>	<b>6-минутный бег</b>	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	8500	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя (см)</b>	13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20

#### **4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**  
**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-



	местности*						
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

<b>Комплекса**</b>						
--------------------	--	--	--	--	--	--

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Временной объем в неделю, не менее (мин)</b>
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их