

Муниципальное образовательное учреждение
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено
На заседании методического объединения
Протокол № 1 от 28.08.2020 года
Руководитель МО Коломияцева Е.И.

Согласовано
методик
Исаева В.В.
28.08.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

по «Физической культуре»

9 класс

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ Иловлинской СОШ №2
Дьяченко А.П.

Иловля, 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

9 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Концепция развития образования в Российской Федерации до 2020 г.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция непрерывного образования.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Образовательная программа школы.
6. Положение о Рабочей программе.
7. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы : 5-9 классы : предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. организации / М.Я. Виленский, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

Литература для учителя:

- Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2007.
- Кузнецов, В. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод. пособие В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : ЭНАС-КНИГА, 2003.
- Лазарев, И. В.* Практикум по легкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С Кузнецов, Г.А. Орлов.- М. : Академия, 1999.
- Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 классы: метод. рекомендации : пособие для учителей общеобразоват. организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
- Найминова, Э. Б.* Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры : кн. для учителя / Э. Б. Найминова. – Ростов н/Д : Феникс, 2003.
- Настольная книга учителя физической культуры* / под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
- Петров, П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003.
- Спорт в школе : хрестоматия* : в 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузырь. – М. : Советский спорт, 2007.
- Спортивные игры на уроках физкультуры* / под общ. Ред. О. Листова. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2001.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения* : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под. ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008.
- Холодов, Ж. К.* Легкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. Сю Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2010.

Литература для учащихся:

- Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.
- Спорт.* Большая иллюстрированная энциклопедия. – М. : АСТ, 2003.
- Энциклопедический словарь юного спортсмена.* – М. : Педагогика, 1980.
- 1000 футболистов : Лучшие игроки всех времен* / пер. с нем. А. А. Волковой. – М. : АСТ, 2006.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов **интернет-ресурсов:**

Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа : <http://минобрнауки.рф/>

Педагогическая мастерская, уроки в Интернете и много другое. – Режим доступа : <http://teacher.fio.ru>

Новые технологии в образовании. – Режим доступа : <http://edu.secna.ru/main>

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Это определило цели обучения физической культуре на ступени основного общего образования :

- *развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На основании требований ФГОС ООО и Международного стандарта качества ИСО 9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи обучения:**

- **Приобретение знаний:** формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- **Овладение способам деятельности:** обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- **Освоение компетенций:** учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

Образовательные задачи сводятся, прежде всего, к получению старшеклассниками необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни. Необходимо усвоить правила самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

У юношей и девушек по окончании школы должна быть сформирована привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Их надо обучить пониманию красоты человеческого тела, красоты движений.

В старших классах происходит совершенствование ранее приобретенных двигательных умений и навыков. Юноши должны усвоить выполнение строевых команд в пределах требований курс начальной военной подготовки.

Оздоровительные задачи, носящие общий для юношей и девушек характер, - это создание у них верного и прочного представления о здоровом образе жизни, повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности, закрепление привычки сохранять правильную осанку.

Коррекция недостатков телосложения и развития у юношей должна быть ориентирована на предстоящую профессиональную деятельность и воинскую службу, у девушке на предстоящую профессиональную деятельность и материнство.

Задачи развития физических качеств у юношей и девушек в 9 классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. Как уже отмечалось, естественный прирост силы и выносливости у девушек завершается в 14 лет, в то время как у юношей рост этих качеств продолжается на протяжении ряда лет. Подвижность в суставах у девушек, как правило, выше, чем у юношей. Кроме того, мужская половина учащихся использует значительно больше силовых упражнений, что также может отрицательно сказаться на гибкости. Таким образом, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей – способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.

Задачи по развитию физических качеств у старшеклассников должны ставиться дифференцированно не только для девушек и юношей, но и внутри одинаковых по полу групп. Учащиеся, систематически занимающиеся спортом, в старших классах имеют значительное преимущество в развитии физических качеств перед теми школьниками, которые ограничивались только материалом программы. В этой связи для одних будет реальной задачей развития качеств в пределах, необходимых для сдачи учебных нормативов. Для других, сверх того, - обеспечить рост качеств, которые связаны с требованием спортивной специализации. Дифференцировка задач по воспитанию физических качеств у старших школьников может быть продиктована требованиями профессиональной деятельности, которой им предстоит заниматься.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности, которой им предстоит заниматься.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках по физической культуре используются следующие механизмы, методы и средства.

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно индивидуально и в группах, осуществлять самоконтроль.

Социокультурные компетенции: применение на практике и в жизни ЗУНов.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно-познавательные компетенции: межпредметная связь: биология, физика, математика.

Результаты изучения курса «Физическая культура. 9 класс» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Контроль и учет достижений учащихся ведется по 15-бальной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы основной школы.

Используемые формы контроля и учета:

- аттестация по итогам обучения триместр;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность – анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях)

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена:

- на создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 84 часа, на вариативную часть – 18 часов. В связи с учетом региональных и местных особенностей лицея, своей специализации, из базовой части часы выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятий «Спортивными играми» (баскетбол, волейбол), в том числе проведения:

- легкой атлетики, кроссовой подготовки – 41 час;
- гимнастики – 18 часов;
- волейбола – 20 часов;
- баскетбола – 20 часов.

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по физической культуре, реализуется программа базисного уровня.

С учетом уровневой специфики класса выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты, что представлено в схематической форме далее.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы *должен:*

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; в организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Компетенции:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);
- выполнять технические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать техническое выполнение двигательных действий и режим физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 - а) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки;
 - б) развития физических качеств и совершенствования техники движений;
 - в) включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

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 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине, опорные прыжки через гимнастического козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

В спортивных играх: играть в волейбол и баскетбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл. на с. 8), с учетом региональных условий индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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 подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	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
2	Челночный бег 3 по10 м (с)	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	6-минутный бег (м)	14	1050	200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчика), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов	Номера уроков		
Теоретические сведения		В процессе уроков		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	41	1-24		83-99
Гимнастика	18		25-42	
Спортивные игры	40			43-82

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно- методическое обеспечение
Внеурочная занятость	Самостоятельная работа	Беседа	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок.</p> <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий</p>	Лях В. И. Физическая культура. 8-9кл.:учеб. М.: Просвещение,2015. §18
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М.,2003. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. М., 2009
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Тренировка в оздоровительном беге для развития м совершенствования основных двигательных способностей	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по легкой атлетике
	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015.
		Организация совместной деятельности		Холодов Ж. К. и др. Легкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 2010

Рабочий план

прохождение учебного материала по физической культуре

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объемы освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание. Числа
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Спринтерский бег. а) Низкий старт б) Стартовый разгон. в) Бег по дистанции. г) Финиширование	5	Вводный	Учебно-познавательная. Повторение техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Рефлексивная. Анализ техники низкого старта.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соревнований		Учебник, с. 100-102 02.09
2			Комплексный	Учебно-познавательная. Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать: способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции	Бег 30 м (с) «0» - мальчики: 5,9 и > девочки: 6,2 и > «1» - мальчики – 5,8-5,6 девочки – 6,2 -6,0 «2» - мальчики – 5,5-5,1 девочки – 5,9-5,4 «3» - мальчики – 5,5 -4,8 девочки – 5,5-5,0 «4» - мальчики – 4,7 и < девочки – 4,9 и <	Учебник, с. 103-106 03.09
3-4			Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники эстафетного бега и финиширования	Уметь: демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; пробегать челночный бег 3х10м с максимальной скоростью на результат	Челночный бег (с). «0» - мальчики: 9,0 и > девочки: 10,0 и > «1» - мальчики: 8,9 -8,7 девочки: 9,9 – 9,5 «2» - мальчики: 8,6-8,3 девочки: 9,4-9,0 «3» - мальчики: 8,2-8,0 девочки: 8,9-8,6 «4» - мальчики: 7,9 и < девочки: 8,5 и <	Учебник, с. 103-106 07.09 09.09

1	2	3	4	5	6	7	8
5		5	Учетный	<p>Учебная. Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники бега на короткие дистанции в целом</p>	<p>Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью на результат; передавать эстафетную палочку в беге способом «сверху»</p>	<p>Бег 60 м (с). «0» - мальчики: 9,9 и > девочки: 10,1 и > «1» - мальчики: 9,8 девочки: 10,0 «2» - мальчики: 9,6 девочки: 9,8 «3» - мальчики: 9,3 девочки: ,5 «4» - мальчики: 9,2 и < девочки: 9,4 и <</p>	Учебник, с. 100-106 10.09
6-7	Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнувшись» а) Разбег б) Отталкивание в) Полет. г) Приземление	6	Комплексный	<p>Учебно-познавательная. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники фазы полета в прыжке способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»</p>	<p>Уметь: выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега; прыгать в длину с места на результат</p>	<p>Прыжок в длину с места (Д). «0» - 154 и менее см «1» - 155 – 164 «2» - 165 – 185 «3» - 186 – 204 «4» - 205 и более см</p> <p>Прыжок в длину с места (Ю). «0» - 174 и менее см «1» - 175 – 189 «2» - 190 – 209 «3» - 210 – 220 «4» - 221 и более см</p>	Учебник, с. 108-112 14.09 16.09
8-9			Комплексный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p>Уметь: демонстрировать и понимать назначение всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат.</p> <p>Знать: правила соревнований по прыжкам в длину</p>	<p>Поднимание туловища за 30 с (раз). «0» - мальчики: 10 и < девочки: 8 и < «1» - мальчики: 11-13 девочки: 9-12 «2» - мальчики: 14-18 девочки: 13-16 «3» - мальчики: 19-20 девочки: 17-19 «4» - мальчики: 21 и > девочки: 20 и ></p>	Учебник, с. 108-112 §30,31 17.09 21.09

1	2	3	4	5	6	7	8
10-11			Учетный	<p>Учебная. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега на результат</p>	<p>Прыжок в длину с места (Ю). «0» - 350 и менее см «1» - 351 – 360 «2» - 361 – 370 «3» - 371 – 400 «4» - 401 и более.</p> <p>Прыжок в длину с места (Д). «0» - 279 и менее см «1» - 280 – 299 «2» - 300 – 324 «3» - 325 – 340 «4» - 341 и более</p>	<p>Учебник, с. 108-112, §30,31</p> <p>23.09 24.09</p>
12-13	<p>Метание мяча. а) В цель. б) На дальность. Развивать скоростно-силовые и координационные способности</p>	4	Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча в цель (11) с расстояния 12-18. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Правила соревнований при метании.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в цель (11) с расстояния 12-18 м</p>	<p>Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>Знать: правила соревнований при метании</p>		<p>Учебник, с. 115-117</p> <p>28.09 30.09</p>
14			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега</p>	<p>Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с разбега с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»</p>		<p>Учебник, с. 111-115</p> <p>01.10</p>
15			Учетный	<p>Учебно-познавательная. Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Разминка</p>	<p>Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-</p>	<p>Оценка техники метания теннисного мяча</p>	<p>Учебник, с. 111-122</p> <p>05.10</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
				для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча в целом	назад» с полного разбега результат. Знать: специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений		
16-18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 10 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе до 10 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Вис на руках (с). «0» - мальчики: 8 и < девочки: 5 и < «1» - мальчики: 9-15 девочки: 6-10 «2» - мальчики: 16-25 девочки: 11-20 «3» - мальчики: 26-35 девочки: 21-31 «4» - мальчики: 36 и > девочки: 32 и >	Учебник, с. 107-108 §25. с. 165,166 07.10 08.10 12.10
19-20			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявить степень владения умением бега на 1000 м. применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору		Бег 1000 м (с). «0» - мальчики: 350 и > девочки: 370 и > «1» - мальчики: 290-351 девочки: 320-371 «2» - мальчики: 291-310 девочки: 321-350 «3» - мальчики: 233-311 девочки: 279-351 «4» - мальчики: 234 и < девочки: 279 и <	Учебник, с. 107-108, §25, с. 165, 166 14.10 15.10

1	2	3	4	5	6	7	8
21-23			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футболу развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики), преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		Учебник, с. 107-108 §25. с. 165,166 19.10 21.10 22.10
24			Учетный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 10 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: пробегать дистанция 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики), распределять силы на дистанции	Бег 1500 м (Д). «0» - 8,31 и > с «1» - 8,20 - 8,30 «2» - 8,10 - 7,50 «3» - 7,49 - 7,30 «4» - 7,29 и > с Бег 2000 м (Ю). «0» - 10,01 и > с «1» - 10,0 - 9,31 «2» - 9,30 - 9,01 «3» - 9,0 - 8,58 «4» - 8,59 и <	Учебник, с. 107-108 §25. с. 165,166 26.10

Наименование образовательного модуля (раздела) программы: «ГИМНАСТИКА».

Трудоемкость (количество часов): общее 16, аудиторных 16.

Выполнение модуля: ноябрь, декабрь

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для овладения техникой гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей по программе для 9 классов; создавать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения и навыки, полученные на уроках гимнастики.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; освоить технику гимнастических упражнений; уметь анализировать технику гимнастических упражнений; определять уровень развития физических качеств средствами гимнастических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Планируемые образовательный результаты.

Знаниевый компонент

Знать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; основы страховки и помощи во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки; историю возникновения Олимпийских игр и их развитие до настоящего времени; технику безопасности при занятиях гимнастикой; правила оказания первой помощи при травмах.

Деятельностный компонент.

Показывать правильность выполнения строевых приемов; овладеть техникой подъема переворотом в упор махом и силой (М); техникой виса прогнувшись (Д); овладеть техникой опорного прыжка через гимнастического козла «прыжок согнув ноги» (М) и через гимнастического коня в ширину «прыжок боком» (Д); освоить технику выполнения упражнений на равновесие; самостоятельно составлять простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей⁴ овладеть умением демонстрировать технику в отдельных акробатических упражнениях и связках.

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу влияния гимнастических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики; проявлять стремление к самосовершенствованию.

Ф о р м а организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Внеурочная занятость	Самостоятельная работа	Беседа	Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений после выявления ошибок.	Лях В. И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. М.: Просвещение, 2015. §17
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика средствами гимнастических упражнений	Рассказ. Показ	Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию гимнастических упражнений по заданным критериям	Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. И. Лях. М.: Просвещение, 2015

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядом и упражнений	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий	Мультимедийные проекты по гимнастике
	Самоконтроль при занятиях гимнастикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе М., 2003
		Организация совместной деятельности		Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: метод. рекомендации. М.: Просвещение, 2014

26

Рабочий план

прохождение учебного материала по физической культуре

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объемы освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
25-26	Висы и упоры. Строевые упражнения	5	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений. Освоение умений перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Повторение передвижения по команде «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Отработка способа действия подъема переворотом в упор махом и силой (М) и виса	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые команды, подъем переворотом в упор махом и силой (М) и вис прогнувшись (Д)		Учебник, с. 86-89, §17, с. 84,85 28.10 29.10

1	2	3	4	5	6	7	8
				Прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники элементов упражнения при выполнении подъема переворотом			
27			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема переворотом в упор махом силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. Знать: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей		Учебник, с. 86-89, §17, с. 84,85 09.11
28			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема переворотом в упор махом силой (М) и виса прогнувшись (Д). выявление степени владения умением выполнять подтягивание в висе-мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки. Развитие силовых, координационных способностей. Усвоение знаний об истории античных Олимпийских игр. Рефлексивная. Анализ техники выполнения строевых упражнений	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине; работать самостоятельно, по отделениям; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине. Знать: историю античных Олимпийских игр	Подтягивание в висе (раз). «0» - мальчики: 1и < девочки: 4 и < «1» - мальчики: 2-4 девочки:5-8 «2» - мальчики: 5-7 девочки: 9-13 «3» - мальчики: 8-9 девочки: 14-17 «4» - мальчики: 10 и > девочки: 18 и >	Учебник, с. 87-88, §10,11 11.11
29			Учетный		Уметь: выполнять комбинацию на перекладине. Знать: основные правила	Оценка за умение выполнять комбинацию на перекладине	Учебник, с. 88,89 12.11

1	2	3	4	5	6	7	8
				Усвоение знаний об основных правилах проведения соревнований по гимнастике.. Рефлексивная. Анализ техники выполнения комбинации на перекладине	проведение соревнований по гимнастике		
30-31	Прикладные упражнения. Опорные прыжки		Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение способом переноски партнера вдвоем на руках. Овладение навыками ходьбы по гимнастическому бревну с различными заданиями. Овладение способом прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «коня» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Усвоение знаний об истории Олимпийских игр современности. Рефлексивная. Выявление затруднений в освоении прыжковых упражнений	Уметь: переносить партнера; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. Знать: прикладное значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр		Учебник, с. 90-92, 98, 99, §12 16.11 18.11
32			Комбинированный	Учебно-познавательная. Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Овладение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейкой. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «коня» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ изученных действий	Уметь: передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой		Учебник, с. 90-92, 98, 99, §12 19.11
33			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением выполнять расхождения вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии; расхождения при встрече; опорный прыжок комплекс	Выполнение комбинации в равновесии на оценку	

1	2	3	4	5	6	7	8
				Выявление степени владения умением выполнять комбинацию в равновесии. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «коня» (Д). развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Контроль при выполнении упражнения в равновесии	упражнений со скалкой		
34			Учетный	Учебно-познавательная. Совершенствование комплекса ОРУ со скакалкой. Определение уровня владения прыжком «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «коня» (Д). применений на практике эстафет различной направленности. Развитие скоростно-силовых способностей., гибкости. Рефлексивная. Контроль техники прыжка	Уметь: выполнять опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Демонстрация опорного прыжка на оценку	Учебник, с. 90-92, 98, 99, §12 25.11
35	Акробатика. Лазанье по канату	8	Изучение нового материала	Учебно-познавательная. Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (М). овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении лазанья по канату в два приема, при выполнении акробатических упражнений	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; лазанье по канату; страховку		Учебник, с. 89-90, 97, 98 26.11
36-37			Комплексный	Учебно-познавательная. Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазаньи по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату		Учебник, с. 89-90, 97, 98 30.11 02.12

1	2	3	4	5	6	7	8
				Рефлексивная. Анализ техники лазанья по канату в два приема			
38-39			Комплексный	Учебно-познавательная. Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трех шагов разбега (М). повторение кувырка назад в полушпагат (Д). совершенствование умения лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Выполнение на оценку акробатических элементов	Учебник, с. 89-90, 97, 98 03.12 07.12
40			Комплексный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять лазанье по канату в два приема. Овладение умением выполнять акробатическую связку. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Анализ техники лазанья по канату в два приема	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Оценка техники лазанья по канату в два приема	Учебник, с. 90, 98 09.12
41			Комплексный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. Рефлексивная. Самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки	Уметь: выполнять элементы акробатической связки и связку в целом		Учебник, с. 90, 98 10.12

1	2	3	4	5	6	7	8
42			Комплексный	<p>Учебно-познавательная. Демонстрация умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости.</p> <p>Рефлексивная. Взаимооценка при выполнении акробатической связки</p>	Уметь: выполнять акробатическую связку в целом	Оценка техники выполнения акробатической связки	Учебник, с. 90, 98 14.12

Наименование образовательного модуля (раздела) программы: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)».

Трудоемкость (количество часов): общее 40 (волейбол -20, баскетбол – 20)

Выполнение модуля: январь, февраль, март, апрель.

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках физической культуры в разделе «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол); создать условия для овладения техникой спортивных игр (волейбол, баскетбол); воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять навыки, полученные во время изучения спортивных игр (волейбол, баскетбол)

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); освоить технику спортивных игр (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; ; анализировать технику спортивных игр (волейбол, баскетбол);; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Планируемые образовательные результаты.

Знаниевый компонент

Знать терминологию избранных спортивных игр (волейбол, баскетбол), технику ловли, передачи, ведения, владения мячом, технику перемещений, индивидуальных, групповых, командных атакующих и защитных тактических действий, правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол), правила доврачебной помощи при травмах, правила спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Деятельностный компонент.

Показывать варианты техники передачи мяча над собой во встречных колоннах, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, прердачи мяча стоя спиной к цели, приема мяча, отраженного от сетки, нижней прямой нападающего удара при игре в волейбол; показать варианты комбинаций из основных элементов: ловля, передача, ведение ,бросок, перемещения, вырывание и выбивание мяча при игре в баскетболе, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в спортивных играх (волейбол, баскетбол); демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации).

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу влияния спортивных игр (волейбол, баскетбол) на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр (волейбол, баскетбол) е необходимых жизненных ситуациях.

Форма организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Внеурочная занятость	Самостоятельная работа	Беседа	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок.</p> <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры»; проводить сравнение, сериацию и классификацию спортивных игр по заданным критериям</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий в игре</p>	Лях В. И. Физическая ИЯ культура. 8-9 кл.: учеб. М.: Просвещение, 2015. §13, 16
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: 5-9 кл. М.: Просвещение, 2015
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов. Подвижные игры. Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Спортивные игры	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по баскетболу и волейболу

1	2	3	4	5
	Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол)	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: метод. рекомендации. М.: Просвещение, 2014
		Организация совместной деятельности		Спортивные игры/ Ю. Д. Железняк [и др.]. М., 2008

Рабочий план

прохождение учебного материала по физической культуре

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объемы освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
43-44	Волейбол. 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приема мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	20	Комбинированный	Учебно-познавательная. Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники передачи мяча у сетки	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу мяча у сетки и через сетку в прыжке. Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом		Учебник, с. 75-81, §16 16.12 17.12
45-46	5. Учить техническими тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности		Комбинированный	Учебно-познавательная. Применение на практике комбинаций из разученных перемещений. Совершенствование умения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Повторение техники нижней прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять стойки и передвижения игрока; передачу у сетки и в прыжке через сетку; прямую нижнюю подачу мяча. Знать: правила игры в волейбол		Учебник, с. 75-81, §16 21.12 23.12

1	2	3	4	5	6	7	8
				Усвоение знаний о правилах игры волейбол Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи			
47			Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча у сетки. Отработка способа нижней прямой подачи, приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей Рефлексивная. Взаимооценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	Учебник, с. 75-81, §16 24.12
48-49			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели	Уметь: выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; принимать мяч с подачи		Учебник, с. 75-81, §16 11.01 13.01
50			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация нижней прямой подачи мяча на оценку. Совершенствование приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м	Учебник, с. 75-81, §16 14.01

1	2	3	4	5	6	7	8
				Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча			
51			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация приема подачи на оценку. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара. Взаимооценка техники приема подачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч	Оценка техники приема подачи	Учебник, с. 75-81, §16 18.01
53-54			Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимооценка техники прямого нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники передачи мяча стоя спиной к цели	Учебник, с. 75-81, §16 20.01 21.01
55-56			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах		Учебник, с. 75-81, §16 25.01 27.01

1	2	3	4	5	6	7	8
57			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Выявление степени владения умением выполнять нападающий удар. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять нападающий удар при встречных передачах</p>	Оценка техники нападающего удара	Учебник, с. 75-83, §16 28.01
58			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением принимать мяч, отраженный от сетки. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Повторение умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения.</p> <p>Рефлексивная. Взаимоконтроль выполнения умения принимать мяч, отраженный от сетки</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять технические действия в игре</p>	Оценка техники владения умением принимать мяч, отраженный от сетки	Учебник, с. 75-83, §16 01.02
59			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения.</p> <p>Рефлексивная. Анализ изученных технических действий</p>	<p>Уметь: отбивать мяч кулаком у сетки; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>	Оценка умения технических и тактических действий в игре волейбол	Учебник, с. 75-83, §16 03.02
60			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Демонстрация умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре</p>	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки	Учебник, с. 75-83, §16 04.02

1	2	3	4	5	6	7	8
				Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол			
61			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка умения технических и тактических действий в игре волейбол	Учебник, с. 75-83, §16 08.02
62			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка умения технических и тактических действий в игре волейбол	Учебник, с. 75-83, §16 10.02
63-64		20	Комбинированный	Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Совершенствование передачи Мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о влиянии физических способностей на физическое развитие. Освоение правил игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча на месте	Знать: правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. Уметь: выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления		Учебник, с. 44-48, §13 11.02 15.02

1	2	3	4	5	6	7	8
65-66	5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием		Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении</p>	<p>Уметь: выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении</p>		Учебник, с. 44-48, §13 17.02 18.02
67-68			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений</p>	<p>Уметь: технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении</p>	Оценка техники передачи мяча	Учебник, с. 44-50, §13 22.02 24.02
69			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Демонстрация умений ведения мяча с активным сопротивлением. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты.</p>	<p>Уметь: оказывать противодействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Учебник, с. 44-50, §13 25.02

1	2	3	4	5	6	7	8
				Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники броска двумя руками и одной рукой от головы			
70			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять бросок одной рукой от головы в движении. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча в движении в парах. Совершенствование умения в передаче мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах в движении с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в движении	Учебник, с. 44-50, §13 01.03
71-72			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от головы в движении	Учебник, с. 44-50, §13 03.03 04.03

1	2	3	4	5	6	7	8
73			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование умения выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи Мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ взаимодействия игроков в тройках</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бросок удобными способами</p>	Передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением	Учебник, с. 44-54, §13 10.03
74-75			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Отработка способа действия броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке</p>	Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д)	Учебник, с. 44-54, §13 11.03 15.03
76-77			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование способа действия броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д)</p>	<p>Уметь: : играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре</p>		Учебник, с. 44-54, §13 17.03 18.03

1	2	3	4	5	6	7	8
				с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3, 4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника		
78			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование способа действия броска к одной рукой от головы в прыжке (М) и броска г двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника	Уровень владения умением выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением	Учебник, с. 44-54, §13 29.03
79			Комбинированный	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Овладение умением сочетать приемы ведения, передачи, броска. Закрепление умений выполнять	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тактические действия в игре, штрафной бросок	Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д)	Учебник, с. 44-54, §13 31.03

1	2	3	4	5	6	7	8
				штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ двигательных действий в штрафном броске и взаимодействия игроков при выполнении «заслона»		с сопротивлением защитника	
80			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Совершенствование умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Овладение умением выполнять быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок		Учебник, с. 44-54, §13 01.04
81			Комбинированный	Учебно-познавательная. Демонстрация умений выполнять штрафной бросок. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок	Оценка техники штрафного броска	Учебник, с. 44-51, §13 05.04

1	2	3	4	5	6	7	8
82			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование умений выполнять быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей.</p> <p>Рефлексивная. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять штрафной бросок</p>		<p>Учебник, с. 44-51, §13</p> <p>07.04</p>

Наименование образовательного модуля (раздела) программы: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (11ч) и «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» (9 ч).

Трудоемкость (количество часов): общее 17, аудиторных 17.

Выполнение модуля: апрель, май

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках легкой атлетики; создать условия для овладения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); определять уровень развития физических качеств средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Планируемые образовательные результаты.

Знаниевый компонент

Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; *знать* названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; *иметь представление* о скорости, темпе и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; *знать* комплекс легкоатлетических упражнений, входящих в разминку, технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, правила соревнований в беге, прыжках и метании

Деятельностный компонент.

Совершенствовать технику спринтерского бега, технику длительного бега; освоить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 7-9 шагов разбега); овладеть навыками метания мяча на дальность с полного разбега; демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

Форма организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Внеурочная занятость	Самостоятельная работа	Беседа	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения</p> <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении легкоатлетических упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий</p>	Лях В. И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. М.: Просвещение, 2015.
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. М., 2009
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по легкой атлетике
	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха пособие для учителей общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. И. Лях. М.: Просвещение, 2015.
		Организация совместной деятельности		Холодов Г. К. и др. Легкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 2010

Рабочий план

прохождение учебного материала по физической культуре

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объемы освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
83-86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость	9	Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 10 мин бега с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Уметь: бежать в равномерном темпе 10 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Вис на руках (с). «0» - мальчики: 8 и < девочки: 5 и < «1» - мальчики: 9-15 девочки: 6-10 «2» - мальчики: 16-25 девочки: 11-20 «3» - мальчики: 26-35 девочки: 21-31 «4» - мальчики: 36 и > девочки: 32 и >	Учебник, с. 12-14, 31-32, 100-102 08.04 12.04 14.04 15.04
87			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору	Уметь: бежать 1000 м в равномерном темпе на результат	Бег 1000 м (с). «0»- мальчики: 350 и > девочки: 370 и > «1» - мальчики: 290-351 девочки: 320-371 «2» - мальчики: 291-310 девочки: 321-350 «3» - мальчики: 233-311 девочки: 279-351 «4» - мальчики: 234 и < девочки: 279 и <	Учебник, с. 12-14, 31-31, 100-102, 121 19.04
88-90			Комбинированный	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		Учебник, с. 12-14, 31-31, 100-102, 121 21.04 22.04

1	2	3	4	5	6	7	8
				Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска			26.04
91			Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрировать умения в беге на 1500 м (Д), 2000 м (М) (дифференцированный зачет). Применение на практике спортивной и игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м (Д), 2000 м (М); распределять силы на дистанции	Бег 1500 м (Д). «0» - 8,31 и > с «1» - 8,20-8,30 «2» - 8,10-7,50 «3» - 7,49-7,30 «4» - 7,29 и < с Бег 2000 м (М). «0» - 10,01 и > «1» - 10,0-9,31 «2» - 9,30-9,01 «3» - 9,0- 8,58 «4» — 8,59 и < с	Учебник, с. 12-14, 31-31, 100-102, 121 28.04
92-93	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре, на скорости	Бег 30 м (с). «0» - мальчики: 5,9 и > девочки: 6,2 и > «1» - мальчики: 5,8-5,6 девочки: 6,2-6,0 «2» - мальчики: 5,5-5,1 девочки: 5,9-5,4 «3» - мальчики: 5,5-4,8 девочки: 5,5-5,0 «4» - мальчики: 4,7 и < девочки: 4,9 и <	Учебник, с. 103-106 29.04 05.05
94-95			Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м (дифференцированный зачет). Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4 x50м. Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 60 м (с). «0» - мальчики: 9,9 и > девочки: 10,1 и > «1» - мальчики: 9,8 девочки: 10,0 «2» - мальчики: 9,6 девочки: 9,8 «3» - мальчики: 9,3 девочки: 9,5 «4» - мальчики: 9,2 и < девочки: 9,4 и <	Учебник, с. 103-106 06.05 12.05

1	2	3	4	5	6	7	8
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием»	4	Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»). Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат (дифференцированный зачет). Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам</p>	<p>Знать: о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»); влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>Уметь: показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега</p>	<p>Прыжок с места (см). «0» - мальчики: 155 и < девочки: 150 и < «1» - мальчики: 160 девочки: 155 «2» - мальчики: 205 девочки: 165 «3» - мальчики: 220 девочки: 205 «4» - мальчики: 221 и > девочки: 206 и ></p>	Учебник, с. 109, 110, 113, 114 13.05
97			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега</p>	<p>Уметь: подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3 x 10 м не ниже 2-го уровня.</p> <p>Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега</p>	<p>Челночный бег (с). «0» - мальчики: 8,7 и > девочки: 9,8 и > «1» - мальчики: 8,6-8,5 девочки: 9,7-9,2 «2» - мальчики: 8,4-8,0 девочки: 9,3-8,8 «3» - мальчики: 7,9-7,7 девочки: 8,7-8,5 «4» - мальчики: 7,6и < девочки: 8,4 и <</p>	Учебник, с. 109, 110, 113, 114 17.05
98			Комбинированный	<p>Учебно-познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности - поднимание туловища за 30 с (дифференцированный зачет).</p>	<p>Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня</p>	<p>Поднимание туловища за 30 с (раз). «0» - мальчики: 10 и < девочки: 8 и «1» - мальчики: 11-13 девочки: 9-12 «2» - мальчики: 14-18 девочки: 13-16</p>	Учебник, с. 109, 110, 113, 114 19.05

1	2	3	4	5	6	7	8
				Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	Знать: технику выполнения упражнений для развития силы	«3» - мальчики: 19-20 девочки: 17-19 «4» - мальчики: 21 и > девочки: 20 и >	
99			Учетный	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей, Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Учебник, с. 109, 110, 113, 114, 115 20.05
100 - 101	Метание малого мяча в цель и на дальность	3	Комбинированный	Учебно-познавательная. Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей (дифференцированный зачет). Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой (М) и низкой (Д) перекладине	Подтягивание в висе (раз). «0» - мальчики: 1 и девочки: 4 и «1» - мальчики: 24 девочки: 5-8 «2» - мальчики: 5-7 девочки: 9-13 «3» - мальчики: 8-9 девочки: 14-17 «4» - мальчики: 10 и > девочки: 18 и >	Учебник, с. 117- 120 Р Е З Е Р В
102			Учетный	Учебно-познавательная. Выявить уровень владения умением метать 150-граммовый мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега (дифференцированный зачет). Развитие координационных способностей Рефлексивная. Анализ техники метания мяча в целом	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Метание мяча на дальность (м). «0» - мальчики: 24 и < девочки: 17 и < «1» - мальчики: 25-30 девочки: 18-24 «2» - мальчики: 31-37 девочки: 25-29 «3» - мальчики: 37-40 девочки: 30-35 «4» - мальчики: 41 и > девочки: 36 и >	Учебник, с. 117- 120 Р Е З Е Р В