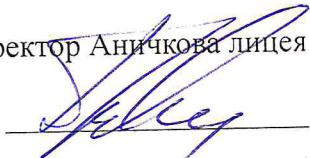


Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение

«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей



<p>«Рассмотрено»</p> <p>На заседании Малого педагогического совета</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от 30.08.2018</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор Аничкова лицея</p>  <p>Трубицын Н.Ф.</p> <p>31.08.2018</p>
---	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса**

Автор - составитель: Листраткина А.О.

2018-2019 учебный год

Санкт-Петербург

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Описание места учебного предмета в учебном плане	4
3. Учебный план	8
4. Содержание учебного плана	8
5. Литература и средства обучения	17
6. Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса	17

1. Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования);
- Федерального перечня учебников, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 253 от 31 марта 2014 года, допущенных к использованию в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» «Аничков лицей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, М.Я.Виленского (автор В.И. Лях).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И.Ляха (5-11 классы); предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы» Москва, издательство «Просвещение», 2015.

В программе В. И. Ляха, М.Я.Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию, волейболу, баскетболу, футболу и бадминтону.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений

можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

2. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане Аничкова лицея ГБНОУ «СПБ ГДТЮ». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часов в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

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

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

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

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

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

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

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории, развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

3. Учебный план физического воспитания в 9 классе

<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физ. культуре	11
Легкая атлетика	15
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
<i>Вариативная часть</i>	
Плавание	29
Волейбол	15
Итого	102

4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета).

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи).

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики: герб, флаг, гимн; знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям).

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям).

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 2000 м, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 сек, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе.

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: бег на длинные дистанции, бег с препятствиями, фартлек, равномерный бег в различных темповых режимах. Упражнения общей физической подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Раздел 7. Волейбол.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 8. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Кувырки вперед и назад (слитно), длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушаг (д), наклоны вперед, переход с моста на одно колено, стойка на голове и руках прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, соединение из 3-4 элементов, переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д), переворот в упор махом и толчком (д), борцовский мост (м), гимнастический мост (д), подтягивания из виса стоя (м), подтягивания из виса лежа (д). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 8. Плавание

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Освоение техники спортивного плавания; приобретение умения плавать различными стилями плавания, дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	5,2	5,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
	Плавание всеми стилями, 25 м.	Без учета времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся 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 учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Оценка «2» - учащийся не овладел знаниями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочётов чем необходимо для оценки «3».

Оценка «1» - учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочётов чем необходимо для оценки «2».

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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся 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 учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действия (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.

Оценка «2» - учащийся не овладел основными умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочётов чем необходимо для оценки «3».

Оценка «1» - учащийся не овладел основными умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочётов чем необходимо для оценки «2».

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся 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.

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

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

Типы уроков

- Урок изучения нового материала;
- Урок закрепления изученного;
- Урок применения знаний и умений;
- Урок обобщения и систематизации знаний;
- Урок повторения;
- Урок проверки и коррекции знаний и умений;
- Комбинированный урок.

Формы контроля

- Наблюдение учителем за освоением учащимися содержания обучения;
- Оценка и самооценка учащимися техники выполнения упражнений;
- Взаимооценка учащимися друг друга;
- Проверочные письменные работы;
- Тестирование;
- Фронтальный опрос;
- Устный опрос;
- Зачет;
- Работа по карточкам;
- Рефлексия.

5. Литература

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура. 8-9 классы» Москва, издательство «Просвещение», 2015.

6. Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала

ЗИМ – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

З – зачет

Ур – урочная форма контроля

6. Календарно-тематическое планирование, 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Освоение предметных знаний	Планируемые результаты обучения УУД	Контроль	Дата проведения (план)	Домашнее задание
	Основы знаний о физической культуре	11						
	Естественные основы	3						
1.	Основы знаний о физической культуре. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении	1	Лекция ИНМ	Объяснять роль физ. культуры в развитии общества и человека. Уметь характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения, самоконтроль, самооценка и саморегуляция. <i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться	Ур.	сентябрь	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система

	движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.				справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированно й			
2.	Основы знаний о физической культуре. Режим дня и его основное содержание. Правила безопасности и гигиенические требования. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.	1	Беседа ИНМ	Знать правила личной гигиены и закаливания	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей,	Ур	сентябрь	Правила безопасности и гигиенические требования.
3.	Основы знаний о физической культуре. Влияние занятий физической культурой на формирование	1	СЗУН	Знать приемы массажа и самомассажа. Оказание первой помощи.	построение логической цепи рассуждений	Ур.	сентябрь	Восстановительный массаж.

	положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.				<i>Коммуникативны</i> <i>е</i> : умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде			
	Социально-психологические основы	3						
4.	Основы знаний о физической культуре. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1	ИНМ	Определять уровни индивидуального физического развития		Ур.	сентябрь	
5.	Основы знаний о физической культуре. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).	1	Беседа ИНМ		Ур.	сентябрь	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	

6.	<p>Основы знаний о физической культуре. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	1	СЗУН	<p>Характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий</p>	Ур.	сентябрь	
	<p>Культурно-исторические основы</p>	3					
7.	<p>Основы знаний о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных</p>	1	Лекция ИНМ	<p>Знать историю олимпийского движения</p>	Тест	сентябрь	<p>История физической культуры. Олимпийские игры.</p>

	спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.							
8.	Основы знаний о физической культуре. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1	ИНМ	Знание ТБ при проведении туристских походов		Тест.	сентябрь	Знание ТБ
9.	Основы знаний о физической культуре. Изложение взглядов и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное,	1	Беседа СЗУН	Знать основные направления развития физической культуры в обществе.		Ур.	сентябрь	Подготовить презентацию

	спортивное и прикладное ориентированное),							
	Легкая атлетика	5						
	Бассейн	29						
10.	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
11.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений

	скоростных качеств				основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			
12.	Плавание. Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Плавание изученными спортивными способами.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированно й работы с разными компонентами УМК	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
13.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции, челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	СЗНУ	Уметь демонстрировать низкий старт.	<i>Коммуникативны е:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	3	сентябрь	Комплекс упражнений

14.	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
15.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Финиширование.	1	ЗИМ, СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
16.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачетный урок. Бег на результат 60 м (мальчики: "5" - 8,9 секунд, "4" - 9,4 секунды, "3" - 10 секунд; девочки: "5" - 9,2 секунд, "4" - 9,8 секунд, "3" - 10,5 секунд)	1	3	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в беге на короткие дистанции. Фазы прыжка в длину с места		3	октябрь	Комплекс упражнений
	Кроссовая подготовка	6						
17.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по	1	ИНМ	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной	<i>Регулятивные:</i> постановка и	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	технике безопасности. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.			дистанции	выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			
18.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине. Зачетный урок - 50 м (мальчики: "5" - 43 секунды, "4" - 53 секунды, "3" - 63 секунды; девочки: "5" - 48 секунд "4" - 58 секунд, "3" - 68 секунд)	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированно й работы с разными компонентами	3.	октябрь	Комплекс упражнений
19.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (14 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

20.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (16 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН		УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
21.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди.	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
22.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (18 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
23.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (20 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	выносливости.							
24.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать стиль кроль на груди в соревновательных условиях		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
25.	Кроссовая подготовка. Зачетный урок. Бег 3000 м-мальчики; 2000 м-девочки (мальчики: "5" - 13:30, "4" - 13:50, "3" - 14:50; девочки: "5" - 9:50, "4" - 10:30, "3" - 11:30).	1	3	Уметь показать результат в комфортных для себя условиях		3	октябрь	Комплекс упражнений
	Гимнастика	18						
26.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	1	ИНМ		<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ,	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
27.	Плавание. Специальные плавательные	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений

	упражнения. Кроль на груди. Развитие координационных способностей.			стилем кроль на груди	самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			
28.	Гимнастика. Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированно	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
29.	Гимнастика. Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	ЗИМ		й работы с разными компонентами УМК	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
30.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Старт. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди	умение к анализу, синтезу, подведению под	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
31.	Гимнастика	1	СЗУН	Уметь		Ур.	ноябрь	Комплекс

	Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.			демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе	<p>понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде</p>			упражнений
32.	Гимнастика. Строевые упражнения: подтягивание в висе. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	СЗУН			Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
33.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Финиширование. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
34.	Гимнастика. Зачетный урок. Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	3	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать		3	декабрь	Комплекс упражнений

	ОРУ.			технику подтягивания в висе				
35.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ИНМ			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
36.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди. Старт, работа по дистанции, финиширование. Зачетный урок проплывание 50 м (мальчики: "5" - 38 секунд, "4" - 48 секунд, 58 секунд; девочки: "5" - 42 секунды, "4" - 52	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		3.	декабрь	Комплекс упражнений

	секунды, "3" - 62 секунды)							
37.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
38.	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
39.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	Развитие координационных способностей.			стилем брасс.				
40.	Гимнастика. Акробатика. Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики. Развитие силовых способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
41.	Гимнастика. Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
42.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН, ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
43.	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед. Кувырок назад. Развитие силовых и координационных способностей.	1	ИНМ			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

44.	<p>Гимнастика. Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
45.	<p>Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт, работа по дистанции, финиширование.</p>	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стиль кроль на груди в соревновательных условиях		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
46.	<p>Гимнастика. Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.</p>	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений

	Развитие координационных способностей.							
47.	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок, кувырки назад, вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений
48.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН			Ур.	январь	Комплекс упражнений
49.	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок, кувырки назад, вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений

	силовых способностей.							
50.	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок, кувырki назад, вперед (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	СЗУН			Ур.	январь	Комплекс упражнений
51.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт. Финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	январь	Комплекс упражнений
52.	Гимнастика. Акробатика. Зачетный урок. Комбинация из акробатических элементов. ОРУ в движении.	1	3	Показать технику элементов в акробатической комбинации		3	январь	Комплекс упражнений

	Спортивные игры	15						
53.	Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стойки игрока.	1	ИНМ	Освоить технику работы на волейбольной площадке	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	январь	Комплекс упражнений
54.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	январь	Комплекс упражнений
55.	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Освоить технику работы на волейбольной площадке	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных	Ур.	февраль	Комплекс упражнений
56.	Спортивные игры. Волейбол.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча во встречных колонах. Игра по упрощенным правилам.			технику владения волейбольным мячом	текстов, умение координированно й работы с разными компонентами УМК умение к анализу,			
57.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Брасс. Старт, работа по дистанции, финиширование. Зачетный урок проплывание 50 м (мальчики: "5" - 47 секунд, "4" - 57 секунд, "3" - 67 секунд; девочки: "5" - 51 секунда, "4" - 61 секунда, "3" - 71 секунда)	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс	синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений <i>Коммуникативны е</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	3.	февраль	Комплекс упражнений
58.	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование стойки и	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	передвижения игроков. Нижняя прямая подача, прием подачи.							
59.	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
60.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй.		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
61.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в парах.							
62.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
63.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй.		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

64.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
65.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
66.	Плавание. Специальные плавательные		СЗУН, ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	упражнения. Баттерфляй. Развитие гибкости и координационных способностей.			стилем баттерфляй.				
67.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Совершенствование техники прямого нападающего удара Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
68.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений

	упрощенным правилам.							
69.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Старт. Финиширование.	1	ЗИМ, СЗУН	Уметь демонстрировать стиль баттерфляй.		Ур.	март	Комплекс упражнений
70.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	март	Комплекс упражнений
71.	Спортивные игры. Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений

	перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.							
72.	Плавание. Специальные плавательные упражнения. Баттерфляй. Старт. Финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания в стиле баттерфляй.		Ур.	март	Комплекс упражнений
73.	Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Верхняя и нижняя передача.	1	3	Показать технику подач и игры в волейбол		3	март	Комплекс упражнений
74.	Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Нижняя подача. Учебная игра.	1	3			3	март	Комплекс упражнений
75.	Плавание. Баттерфляй. Старт. Финиширование. Зачетный урок. 50 метров	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания в стиле баттерфляй в соревновательных условиях.		3.	март	Комплекс упражнений

	Легкая атлетика	10						
76.	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур.	март	Комплекс упражнений
77.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений
78.	Плавание. Комплексное плавание. Развитие выносливости. Повторные проплывания отрезков 100-150 метров.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из	Ур.	март	Комплекс упражнений
79.	Легкая атлетика.	1	СЗУН	Уметь		Ур.	март	Комплекс

	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров.			демонстрировать работу в беге на короткие дистанции	прослушанных текстов, умение координированно й работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений			упражнений
80.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачетный урок. Бег на результат 60 м (мальчики: "5" - 8,9 секунд, "4" - 9,4 секунды, "3" - 10 секунд; девочки: "5" - 9,2 секунд, "4" - 9,8 секунд, "3" - 10,5 секунд)	1	3		<i>Коммуникативные:</i>	3	апрель	Комплекс упражнений
81.	Плавание. Комплексное плавание. Развитие выносливости. Старт. Финиширование. Работа по дистанции.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	Ур.	апрель	Комплекс упражнений

82.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
83.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	1	СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений
84.	Плавание. Комплексное плавание. Развитие выносливости. Старт. Финиширование. Работа по дистанции.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
85.	Легкая атлетика. Зачетный урок. Прыжок в длину с места (мальчики: "5" - 210 см, "4" - 180 см,	1	3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на		3	апрель	Комплекс упражнений

	"3" - 160 см; девочки: "5" - 200 см, "4" - 160 см, "3" - 145 см).			результат				
86.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений
87.	Плавание. Зачетный урок. Плавание 20 минут на количество бассейнов. ("5" - 30 бассейнов, "4" - 26 бассейнов, "3" - 22 бассейна)	1	3			3	апрель	Комплекс упражнений
88.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции		Ур.	апрель	Комплекс упражнений

89.	Легкая атлетика. Зачетный урок. Бег на средние дистанции. Бег (2000м-мальчики и 1500м-девочки). Развитие выносливости.	1	СЗУН			3	апрель	Комплекс упражнений
90.	Плавание. Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур	апрель	Комплекс упражнений
	Кроссовая подготовка	8						Комплекс упражнений
91.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (15мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений,	Ур.	апрель	Комплекс упражнений
92.	Кроссовая подготовка. Бег в	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений

	равномерном темпе(16мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.				самооценка и саморегуляция. <i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение к анализу, синтезу, подведению под понятие <i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог			
93.	Плавание. Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания различными стилями.		Ур.	май	Комплекс упражнений
94.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (17мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями		Ур.	май	Комплекс упражнений
95.	Кроссовая подготовка. Бег в	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений

	равномерном темпе (18мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.							
96.	Плавание. Комплексное плавание. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания различными стилями.		Ур.	май	Комплекс упражнений
97.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (19мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями		Ур.	май	Комплекс упражнений
98.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе(20мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений

	препятствий. Развитие выносливости.							
99.	Плавание. Водное поло.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику игры в водное поло.		Ур.	май	Комплекс упражнений
100.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (20мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции на результат		Ур.	май	Комплекс упражнений
101.	Кроссовая подготовка. Зачетный урок. Бег 3000 м-мальчики; 2000 м-девочки (мальчики: "5" - 13:30, "4" - 13:50, "3" - 14:50; девочки: "5" - 9:50, "4" - 10:30, "3" - 11:30).	1	3			3	май	Комплекс упражнений
102.	Плавание. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать		Ур.	май	Комплекс упражнений

			технику игры в водное поло.			
--	--	--	--------------------------------	--	--	--