**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Толстомысенская средняя общеобразовательная школа№ 7**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ Толстомысенской средней общеобразовательной школы №7Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**Директор МБОУ Толстомысенской средней общеобразовательной школы №7Верис А.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2017-2018 учебный год**

**Учитель: Маштаров Виталий Викторович**

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 9**

 **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре**

**для 9 класса**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих

нормативно – правовых документов:
1.Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
6. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889, третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура».

7. Примерная программа основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы» М., «Просвещение», 2012г. ФГОС, В.И.Лях.
8. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7;

9. Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7.

Программа составлена на основе рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы.

2 – е издание Москва «Просвещение», 2012

Программа реализуется с помощью УМК «Физическая культура. 8 – 9 классы» под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха, рекомендованного Министерством образования РФ.

 Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных

школах. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение

основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Целью**школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *задач*.

**Задачи:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности

к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления

и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю по учебному плану школы, 102 часа в год. По программе В.И. Ляха 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Планируемые результаты учебного предмета.**

**Формирование универсальные учебные действия у учащихся**

**Личностные** **универсальные учебные действия**

**У учащихся будут сформированы:**

* основы здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
* умения вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умения конструктивно разрешать конфликты;
* готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

 •  потребность в самовыражении и самореализации.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* *умения ориентироваться в правовом пространстве государственно – общественных отношений;*
* *потребности в участии в общественной жизни ближайщего социального окружения и общественно полезной деятельности;*
* *позитивной моральной самооценки и морального чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**У учащихся будут сформированы:**

* умения анализировать и применять результаты исследования в практической деятельности;
* умения ставить проблемные вопросы, выдвигать гипотезы;
* умения структурировать текст (выделять главное и второстепенное, умения выделять главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий, бегло просматривать тексты);
* умения проводить практическое исследование в сотрудничестве с учителем и сверстниками;
* умения владеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* *умения организовывать исследования с целью проверки гипотез;*
* *умения делать умозаключения и выводы на основе аргументации.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**У учащихся будут сформированы:**

* умения самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умения планировать пути  достижения целей;
* умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
* умения самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в действие;
* умения владеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* *умения овладеть навыком самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;*
* *умения самостоятельно контролировать свое время и управлять им;*
* *умения мобилизовать силы, преодолевать препятствия в ситуации мотивационного конфликта.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**У учащихся будут сформированы:**

* умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* умения брать на себя ответственность в совместном действии;
* навыки взаимного контроля и оказания в сотрудничестве необходимой взаимопомощи;
* умения  аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* *умения оказывать помощь партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*
* *умения формулировать цель работы группы и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.*

**Предметные результаты.**

**Знать**

 **Уметь**

**Демонстрировать.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый

образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и

регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей

организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

безопасности и профилактики травматизма;

* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и

досуга;

* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой

ориентацией;

* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

организма.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их

функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,

использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности,

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и

развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих

занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные  упражнения | уровень |
| мальчики | девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |
| Наклон  туловища вперед |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров  с высокого старта  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег  3\*10 |  |  |  |  |  |  |
| Тест Купера шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

**Лёгкая атлетика**.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Спортивные игры**.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение

мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале

баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача

мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам.

**Структура учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Раздел | Тема | Урочная деятель-ность | Неурочнаядеятельность | Контроль-ныеработы | Всего часов |
| I – четверть 27 часов | Л. атлетика | Бег.Метания.Прыжки.Кросс.  | 8 | 4 Уроки – путешествия (кроссовая подготовка) | 3 | 12 |
| Волейбол | В. передача.Н. передача.Подача. Игры.  | 10 | 5 Уроки в игровой форме. (раздел волейбол) | 3 | 15 |
| II – четверть 21 час | Подвижные и спортивные игры | Туристическая полосаФутбол.Баскетбол. Веселые старты.ЛаптаВолейбол.. |  | 1. Урок – поход.2. Урок – соревнование.3. Урок – игра.4. Урок – эстафета.5. Урок – игра.6. Урок – соревнование. |  | 6 |
| Гимнастика | Акробатика.Опорный прыжок.Висы и упоры.Канат. Бревно.  | 15 |  | 5 | 15 |
| III – четверть 30 часов | Баскетбол | Ведение мяча.Ловля и передача.Броски в кольцо.Игры. | 8 | 5Уроки в игровой форме.(раздел баскетбол) | 3 | 12 |
| Лыжи | Лыжные ходы.Подъёмы, спуски.Торможения.Ходьба на лыжах. | 18 |  | 5 | 18 |
| IV – четверть 24 часа | Подвижные и спортивные игры | Туристическая полосаФутбол.Баскетбол. Веселые старты.ЛаптаВолейбол.. |  | 1. Урок – поход.2. Урок – соревнование.3. Урок – игра.4. Урок – эстафета.5. Урок – игра.6. Урок – соревнование. |  | 6 |
| Л. атлетика | Бег.Метания.Прыжки.Кросс.  | 12 | 6 Уроки – путешествия (кроссовая подготовка) | 5 | 18 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса.**

**Легкая атлетика 12 часов, 1 – четверть .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты  |
| План  | Факт  |
| 1 | 09. |  | Вводный урок по легкой атлетике. Старт. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.*Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи)*Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ*.1.Разучить технику бега на короткие дистанции 100-200 м.2.Равномерный бег 2минуты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.***Описывать*** технику беговых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами. |
| 2 | 09. |  | Бег на короткие дистанции. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Закрепить технику бега на короткие дистанции 100-200 м.2.Подвижная игра лапта.3.Равномерный бег 2,5 минуты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 3 | 09. |  | *Кроссовая**подготовка* | *Урок путешествие.* | *Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Правила использова­ния л/а упражнений для развития вынос­ливости.* |
| 4 | 09. |  | Метание малого мяча. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции 100-200 м.2.Разучить метание малого мяча с полного разбега в коридор 10 м. 3.КДП – прыжки в длину с места. 4.Равномерный бег 3 минуты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Описывать*** технику беговых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами. |
| 5 | 09. |  | Учет бега на короткие дистанции. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Учет бега на короткие дистанции 100м.2.КДП – 30 м. с высокого старта. 2.Закрепить метание малого мяча с полного разбега в коридор 10 м. 3.Подвижная игра4.Равномерный бег 3,5минуты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 6 | 09. |  | *Кроссовая**подготовка* | *Урок путешествие.* | *Бег 17 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Правила использова­ния л/а упражнений для развития вынос­ливости* |

**Легкая атлетика.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 7 | 09. |  | Прыжки в длину сразбега. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Соверш-ть метание малого мяча с полного разбега в коридор 10 м. 2.Разучить прыжки в длину с полного разбега. 3.КДП – челночный бег 3\*104.Равномерный бег 4минуты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 8 | 09. |  | Учет метание малого мяча. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Учет метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров.2.Закрепить прыжки в длину с полного разбега. 3.Подвижная игра4.Равномерный бег 5 минут.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 9 | 09. |  | *Кроссовая**подготовка* | *Урок путешествие.* | *Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости* |
| 10 | 09. |  | Тест на выносливость шестиминутный бег. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Соверш-ть прыжки в длину с полного разбега. 2.КДП-тест Купера шестиминутный бег.3.Подвижная игра лапта*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами. |
| 11 | 09. |  | Учет прыжков в длину с разбега. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Учет прыжков в длину с разбега. 2.Подвижная игра лапта.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 12 | 09. |  | *Кроссовая**Подготовка.* | *Урок путешествие.* | *Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости* |

**Волейбол 15 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 13 | 10. |  | Вводный урок по волейболу. Передачи мяча. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.*Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола.*Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу.2. Игра по упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Развивать*** физические качества. |
| 14 | 10. |  | Нападающий удар в паре. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Нападающий удар в двойке. 2. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу.3. Игра по упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 15 | 10. |  | *Волейбол. Учебная игра.* | *Урок игра.* | *Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.* |
| 16 | 10. |  | Нападающий удар. Передачи. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Нападающий удар в двойке. 2. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу.3. Игра по упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 17 | 10. |  | Учет чередование передач. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Учет чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу.2. Прямой нападающий удар в тройке.3. Игра по упрощенным правилам. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход* |
| 18 | 10. |  | *Волейбол. Учебная игра.* | *Урок игра.* | *Перемещение игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. На­падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра­женного сеткой. Игра в на­падение через 3-ю зону. Учебная игра.* |

**Волейбол.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 19 | 10. |  | Прямой нападающий удар. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр, ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Верхняя прямая подача 8 м.2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Развивать*** физические качества. |
| 20 | 10. |  | Верхняя прямая Подача. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Верхняя прямая подача 8 м.2. Прямой нападающий удар в тройке.3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 21 | 10. |  | *Волейбол. Учебная игра.* | *Урок игра.* | *Перемещение игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. На­падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра­женного сеткой. Игра в на­падение через 3-ю зону. Учебная игра.* |
| 22 | 10. |  | Учет прямого нападающего удара |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Учет прямого нападающего удара в тройке. 2. Верхняя прямая подача 8 м.3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 23 | 10. |  | Учет верхняя прямая подача |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1. Учет верхняя прямая подача 8 м.2. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 24 | 10. |  | *Волейбол. Учебная игра.* | *Урок игра.* | *Перемещение игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. На­падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра­женного сеткой. Прием мяча снизу в груп­пе. Игра в нападение через зону. Учебная игра.* |

**Волейбол.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 25 | 10. |  | Верхняя передача. Нападающий удар. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Верхняя передача мяча.2.Нападающий удар при встречных передачах.3.Игра по упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.*  | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Развивать*** физические качества. |
| 26 | 10. |  | Нижний прием. Нападающий удар. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*. 1.Прием мяча снизу2.Нападающий удар при встречных передачах.3.Игра по упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 27 | 11. |  | *Волейбол. Учебная игра.* | *Урок игра.* | *Перемещение игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. На­падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра­женного сеткой. Прием мяча снизу в груп­пе. Игра в нападение через зону. Учебная игра.* |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Подвижные и спортивные игры 6 часов, 2 - четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 28 | 11. |  | Туристическая полоса препятствий. | Урок поход |  *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег, ОРУ*.1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды, поочередно проходят туристические этапы. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.*  | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Развивать*** физические качества. |
| 29 | 11. |  | Мини – футбол по упрощенным правилам. | Урок соревнование | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 30 | 11. |  | Мини – баскетбол по упрощенным правилам. | Урок игра | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину» *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 31 | 11. |  | Веселые старты и эстафеты. | Урок эстафета | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег, ОРУ*.1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды, выполняет эстафеты между собой.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.*  |
| 32 | 11. |  | Подвижная игра «Лапта» | Урок игра | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 33 | 11. |  | Игра в мини-волейбол. | Урок соревнование | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – волейбол. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Гимнастика 15 часов, 2 - четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 34 | 11. |  | Вводный урок по гимнастике.Канат. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.*Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики.*Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ*. 1.**Акробатическая комбинация (М-Д):**М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.2.**Канат (М-Д):** Д. лазание в два приема;М. лазание на руках.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.****Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений. ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнении гимнастических упражнений.***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.***Соблюдать*** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений. |
| 35 | 11. |  | Акробатические упражнения. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Акробатическая комбинация (М-Д):** М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.2.**Канат (М-Д):**Д. лазание в два приема; М. лазание на руках.3.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход* |
| 36 | 11. |  | Кувырки вперед, назад, стойки. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Акробатическая комбинация (М-Д):** М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.2.**Канат (М-Д):**Д. лазание в два приема; М. лазание на руках.3.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 37 | 11. |  | Учёт лазание по канату |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Учёт лазание по канату (М-Д):** Д. лазание в два приема;М. лазание на руках.2.**Акробатическая комбинация (М-Д):** М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.3.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Гимнастика 2 - четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 38 | 12. |  | Перекладина, брусья разной высоты. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ*.1.**Перекладина (мальчики)**Подъем переворотом силой, перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом. Оборот назад касаясь. Мах дугой в вис. Соскок махом вперед.2.**Брусья разной высоты (девочки)**Подъем переворотом на верхнюю. Перемах в вис лежа на нижнюю. Круг левой на 270\*, в сед на правом бедре. Соскок прогнувшись.3.**Акробатическая комбинация (М-Д):** М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.4.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.****Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений. ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнении гимнастических упражнений.***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.***Соблюдать*** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений. |
| 39 | 12. |  | Учет акробатической комбинации. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Учет акробатической комбинации (М-Д):** М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.2. **Перекладина (мальчики)** Подъем переворотом силой, перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом. Оборот назад касаясь. Мах дугой в вис. Соскок махом вперед.3.**Брусья разной высоты (девочки)** Подъем переворотом на верхнюю. Перемах в вис лежа на нижнюю. Круг левой на 270\*, в сед на правом бедре. Соскок прогнувшись.4.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 40 | 12. |  | Опорный прыжок. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Опорный прыжок (М-Д):**М.согнув ноги (козел в длину h=115 ); Д.прыжок боком (конь в ширину h=110)2. **Перекладина (мальчики)** Подъем переворотом силой, перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом. Оборот назад касаясь. Мах дугой в вис. Соскок махом вперед.3.**Брусья разной высоты (девочки)** Подъем переворотом на верхнюю. Перемах в вис лежа на нижнюю. Круг левой на 270\*, в сед на правом бедре. Соскок прогнувшись.4.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 41 | 12. |  | Учет перекладина, брусья разной высоты. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Учет перекладина (мальчики)** Подъем переворотом силой, перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом. Оборот назад касаясь. Мах дугой в вис. Соскок махом вперед.2.**Учет брусья разной высоты (девочки)** Подъем переворотом на верхнюю. Перемах в вис лежа на нижнюю. Круг левой на 270\*, в сед на правом бедре. Соскок прогнувшись.3.**Опорный прыжок (М-Д):** М.согнув ноги (козел в длину h=115 ); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)4.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Гимнастика 2 - четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 42 | 12. |  | Упражнения на гимнастическом бревне. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Брусья параллельные (мальчики):**Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом вперед с поворотом на 180\*.2.**Бревно (девочки):**Скочки, прыжки в длину. Равновесия. Полушпагат. Танцевальные шаги. Повороты. Соскокпрогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90\*.3.**Опорный прыжок (М-Д):** М. согнув ноги (козел в длину h=115 );  Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)4**.Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход* | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.****Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений. ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнении гимнастических упражнений.***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.***Соблюдать*** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений. |
| 43 | 12. |  | Учет опорного прыжка. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Учет опорного прыжка (М-Д):** М.согнув ноги (козел в длину h=115 ); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)2.**Брусья параллельные (мальчики):** Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом вперед с поворотом на 180\*.3.**Бревно (девочки):** Скочки, прыжки в длину. Равновесия. Полушпагат. Танцевальные шаги. Повороты. Соскокпрогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90\*.4.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 44 | 12. |  | Гимнастическая полоса препятствий. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Брусья параллельные (мальчики):** Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом вперед с поворотом на 180\*.2.**Бревно (девочки):**Скочки, прыжки в длину. Равновесия. Полушпагат. Танцевальные шаги. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90\*.3.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход* |
| 45 | 12. |  | Учет упражнений на бревне. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.**Учет брусья параллельные (мальчики):**Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом вперед .2.**Учет бревно (девочки)**Скочки, прыжки в длину. Равновесия. Полушпагат. Танцевальные шаги. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль.3.**Гимнастическая полоса препятствий***Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Гимнастика 2 - четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 46 | 12. |  | Акробатическая комбинация |  | *Построение, приветствие, СЗУ.*Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики.*Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ*. 1.Акробатическая комбинация (М-Д):М. Длинный кув. вперед с разбега. Стойка на голове силой. Переворот боком. Кувырки.Д. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках.Из моста поворот в упор стоя на одном колене. Переворот боком. Кувырки.2. Гимнастическая полоса препятствий*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.****Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.***Осваивать*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений. ***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнении гимнастических упражнений.***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.***Соблюдать*** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений. |
| 47 | 12. |  | Лазание по канату. Опорный прыжок. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.*1.Опорный прыжок (М-Д):М.согнув ноги (козел в длину h=115 ); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)2.Канат (М-Д):-лазание в два приема.3.Гимнастическая полоса препятствий*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 48 | 12. |  | Прикладные навыки в равновесии. |  | *Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.*1. Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д):2.Канат (М-Д):-лазание в два приема.3.Гимнастическая полоса препятствий*Построение, ПИУ, ДЗ, выход* |
|  |  |  |  |  |  |

**Баскетбол 12 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 49 | 01. |  | Вводный урок по баскетболу.Передачи мяча. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.*Инструктаж по Т.Б.на уроках баскетбола.*Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Разучить передачу в движении в тройках с забеганием.2.Подвижная игра «Мини баскетбол».*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Развивать*** физические качества. |
| 50 | 01. |  | Броски мяча в кольцо. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Закрепить передачу в движении в тройках с забеганием.2.Разучить бросок в прыжке.3.Подвижная игра «Мини баскетбол».*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 51 | 01. |  | *Баскетбол. Учебная игра* |  | *Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передача, бросок с сопротив­лением. Быстрый прорыв 3x2. Взаи­модействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра.* |
| 52 | 01. |  | Ведение мяча,броски, передачи. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Соверш-ть передачу в движении в тройках с забеганием.2.Закрепить бросок в прыжке.3.Разучить ведение с активным сопротивлением защитника.4.Подвижная игра «Мини баскетбол».*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 53 | 01. |  | Учет ловли и передачи мяча. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Учет передачи в движении в тройках.2.Соверш-ть бросок в прыжке.3.Закрепить ведение с активным сопротивлением защитника.4.Подвижная игра «Мини баскетбол».*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 54 | 01. |  | *Баскетбол. Учебная игра* |  | *Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передача, бросок с сопротив­лением. Быстрый прорыв 3x2. Взаи­модействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра* |

**Баскетбол.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 55 | 01. |  | Учет бросков мяча в кольцо. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* стойка игрока, *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Учет броска в прыжке.2.Соверш-ть ведение с активным сопротивлением защитника.3.Баскетбол по правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Развивать*** физические качества. |
| 56 | 01. |  | Учет ведения мяча,остановка. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Учет ведения с активным сопротивлением защитника.2.Броски в кольцо пройденные ранее.3.Разучить комбинацию из освоенных элементов.4.Баскетбол по правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 57 | 01. |  | *Баскетбол. Учебная игра* |  | *Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передача, бросок с сопротив­лением. Быстрый прорыв 3x2. Взаи­модействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра* |
| 58 | 02. |  | Тактические действия в нападении |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Соверш-ть комбинацию из освоенных элементов.2.Броски в кольцо пройденные ранее.3.Тактические действия в баскетболе.4.Баскетбол по правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 59 | 02. |  | Учет комбинации из освоенных элементов. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег (*перемещения*), ОРУ*.1.Учет комбинацию из освоенных элементов.2.Тактические действия в баскетболе.3.Баскетбол по упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 60 | 02. |  | *Баскетбол. Учебная игра* |  | *Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Сочетание прие­мов ведения, передача, бросок с сопротив­лением. Быстрый прорыв 3x2. Взаи­модействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра* |

**Лыжи 18 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 61 | 02. |  | Вводный урок по лыжной подготовки.  |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* 1. Инструктаж по Т.Б.на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ.2.Строевые упражнения с лыжами. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 62 | 02. |  | Одновременные ходы |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1.Строевые упражнения с лыжами.2. Одновременные ходы 3вида3.Передвижение на лыжах 1 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 63 | 02. |  |  Попеременные ходы  |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Строевых упражнений с лыжами . 2. Попеременные ходы 2 вида3. Передвижение на лыжах 1.2 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 64 | 02. |  | Переход с попеременного хода на одновременный |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. ПЕРЕХОД с попеременного хода на одновременный 2. Попеременные и одновременные ходы3. Передвижение на лыжах 1.4 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 65 | 02. |  | Прохождение дистанции |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. ПЕРЕХОД с попеременного хода на одновременный2. Попеременные и одновременные ходы3. Передвижение на лыжах 1.6 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 66 | 02. |  |  Учет перехода с хода на ход |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Учет перехода с хода на ход2. Попеременные и одновременные ходы3. Передвижение на лыжах 1.8 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Лыжи.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 67 | 02. |  | Коньковый ход |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Коньковый ход2. Одновременный и попеременный ход3. Передвижение на лыжах 2 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 68 | 02. |  | Эстафеты на лажах |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Коньковый ход2. Одновременный и попеременный ход3. Эстафеты на лажах*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 69 | 02. |  |  Передвижение на лыжах |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Коньковый ход2. Одновременные и попеременные ходы3. Передвижение на лыжах 2.2 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 70 | 03. |  | Спуск с горы ,подъем. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Спуск с горы подъем.2. Коньковый ход3. Передвижение на лыжах 2.4 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 71 | 03. |  | Повороты в движении |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Повороты в движении2. Спуск с горы подъем.3. Коньковый ход4. Эстафеты на лажах*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 72 | 03. |  | Учет коньковогохода |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Учет конькового хода2. Повороты в движении. Спуск с горы подъем3. Передвижение на лыжах 2.4 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Лыжи.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 73 | 03. |  | Прохождение дистанции |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Повороты в движении2. Спуск с горы подъем3. Передвижение на лыжах 2.8 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.***Осваивать*** универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 74 | 03. |  | Учет спуск с горы и подъём |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Учет спуск с горы и подъём2. Повороты в движении3. Передвижение на лыжах 2.8 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 75 | 03. |  | Учет поворотов в движении |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Учет поворотов в движении2. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 76 | 03. |  | Совершенствование лыжных ходов |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Одновременный двухшажный ход2. Попеременный двухшажный ход3. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 77 | 03. |  |  Прохождениедистанции  на время |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1. Учет по лыжной подготовке прохождение дистанции 3км. 2.Подвижные игры и эстафеты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 78 | 03. |  | Подвижные игры и эстафеты. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.* *Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.*1.Итоги лыжной подготовки. 2.Подвижные игры и эстафеты.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Подвижные и спортивные игры 6 часов, 4 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 79 | 04. |  | Туристическая полоса препятствий. | Урок поход |  *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег, ОРУ*.1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды, поочередно проходят туристические этапы. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.*  | ***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.***Развивать*** физические качества. |
| 80 | 04. |  | Мини – футбол по упрощенным правилам. | Урок соревнование | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 81 | 04. |  | Мини – баскетбол по упрощенным правилам. | Урок игра | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину» *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 82 | 04. |  | Веселые старты и эстафеты. | Урок эстафета | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,*  *ходьба, бег, ОРУ*.1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды, выполняет эстафеты между собой.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.*  |
| 83 | 04. |  | Подвижная игра «Лапта» | Урок игра | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 84 | 04. |  | Игра в мини-волейбол. | Урок соревнование | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр,* *ходьба, бег, ОРУ*. 1. Краткое описание правил, инструктаж.2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – волейбол. *Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |

**Легкая атлетика 18 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 85 | 04. |  | Вводный урок по легкой атлетике.Прыжки. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.*Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетике.*Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ*.1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Равномерный бег 800 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами |
| 86 | 04. |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание».  |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.КДП - наклон туловища вперед.3.Равномерный бег 900 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 87 | 04. |  | *Кроссовая* *подготовка* |  | *Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Правила использова­ния л/а упражнений для развития вынос­ливости.* |
| 88 | 04. |  | Метание малого мяча в цель. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Метание малого мяча в цель. 2.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 3.КДП – подтягивание. 4.Равномерный бег 1000 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами |
| 89 | 04. |  | Учет прыжки в высоту |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Учет прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Метание малого мяча в цель.3.Равномерный бег 1200 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 90 | 04. |  | *Кроссовая* *подготовка* |  | *Бег 17 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры.*  |

**Легкая атлетика.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 91 | 05. |  | Старт. Бег на короткие дистанции. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ*.1.Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовое ускорение, финиширование.2.КДП – челночный бег 3\*103.Метание малого мяча в цель.4.Равномерный бег 1400 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Описывать*** технику беговых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами |
| 92 | 05. |  | Учет метание малого мяча в цель. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1.Учет метание малого мяча в цель.2.Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовое ускорение, финиширование.3.Подвижная игра лапта.4.Равномерный бег 1500 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 93 | 05. |  | *Кроссовая* *подготовка* |  | *Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.* |
| 94 | 05. |  | Метание малого мяча на дальность. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1. Метание малого мяча на дальность.2.Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовое ускорение, финиширование.3.КДП – прыжки в длину с места.4.Равномерный бег 1600 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Описывать*** технику беговых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами. |
| 95 | 05. |  | Учет бега на короткие дистанции. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1. Учет бега на короткие дистанции 60 м.2. КДП – 30 м. с высокого старта. 3. Метание малого на дальность.4. Равномерный бег 1800 метров.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 96 | 05. |  | *Кроссовая* *подготовка* |  | *Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.* |

**Легкая атлетика.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема урока | Урочная.Неурочная | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| План  | Факт  |
| 97 | 05. |  | Прыжки в длину с разбега |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1. Прыжки в длину с разбега с полного разбега.2. Метание малого мяча на дальность.3. КДП – тест Купера шестиминутный бег.4. Подвижная игра.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* | ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.***Описывать*** технику метания малого мяча.***Осваивать*** технику метания малого мяча.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику бега различными способами. |
| 98 | 05. |  | Учет метание малого мяча на дальность. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1. Учет метание малого мяча на дальность. 2. Прыжки в длину с разбега с полного разбега.3. Подвижная игра4. Равномерный бег 1800 метров*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 99 | 05. |  | *Кроссовая* *подготовка* |  | *Равномерный бег 25 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортив­ные игры.* |
| 100 | 05. |  | Бег на выносливость 2000 метров. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1. Прыжки в длину с разбега с полного разбега.2. Зачет бег 2000 метров.3. Подвижная игра лапта*Построение, ПИУ, ДЗ, выход.* |
| 101 | 05. |  | Учет прыжки в длину с разбега. |  | *Построение, приветствие, СЗУ.**Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.*1. Учет прыжки в длину с разбега с полного разбега.2. Подвижная игра лапта.*Построение, ПИУ, ДЗ, выход* |
| 102 | 05. |  | *Кроссовая* *подготовка* |  | *Равномерный бег 25 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортив­ные игры.* |

**материально – техническая база.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **наименование** | **количество** |
| 1 | СПОРТЗАЛ | + |
| 2 | СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА | **+** |
| 3 | СТАДИОН | **+** |
| 4 | мячи футбольные | 7 |
| 5 | МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ | 10 |
| 6 | МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ | 15 |
| 7 | МЯЧИ ДЛЯ МЕТАНИЯ | 10 |
| 8 | ГРАНАТЫ | 10 |
| 9 | СКАКАЛКИ | 20 |
| 10 | ОБРУЧИ | 10 |
| 11 | гимнастическое бревно | 1 |
| 12 | ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ | 10 |
| 13 | ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ | 3 |
| 14 | ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ | 12 |
| 15 | ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ | 1 |
| 16 | ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ | 1 |
| 17 | БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ | 1 |
| 18 | брусья разной высоты | 1 |
| 19 | подкидной мостик | 1 |
| 20 | шведская стенка | 4 |
| 21 | навесные перекладины | 2 |
| 22 | наклонные доски | 2 |
| 23 | ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ | 3 |
| 24 | коньки  | 25 |
| 25 | лыжи | 25 |
| 26 | баскетбольные кольца | 3 |
| 27 | волейбольная сетка | 2 |