

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района
Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Кутузов П.С.
Протокол № 6
от 29 мая 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
И.В. Чибров
от 30 мая 2022 г.

«Рекомендовано»
к использованию
Педагогическим
советом
Протокол №12
от 30 мая 2022 г.



«Утверждено»
Директор ГБОУ СОШ №323
Л.А. Флоренкова
Приказ № 54/3-од
от 31 мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Физическая культура»
Класс 9
кол-во 102 час./год
Срок реализации: 1 год



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D5B4B2A7FE1AC3D94763AB4D7592210B
Владелец: Флоренкова Людмила Александровна
Действителен: с 23.05.2022 до 16.08.2023

Составитель:
учитель по физической культуре
Красильников И.А.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А. Зданевич–М. Просвещение 2012г.

Программа соответствует учебнику из ФП на 2022 -2023 уч.г.

1.2.7.1.2.2	ЛяхВ.И.	Физическая культура	8-9	Издательство «Просвещение»
-------------	---------	---------------------	-----	-------------------------------

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно –урочной системы обучения, и на ее освоение по учебному плану школы на 2022 - 2023 учебный год отводится 102часа в год (3часа в неделю).

Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (для VI-XI(XII) классов)/

Структура рабочей программы соответствует Положению о рабочей программе ГБОУ СОШ №323 на 2022– 2023 учебный год.

Структура документа.

- Титульный лист.
- Пояснительная записка.
- Требования к уровню достижений обучающихся.
- Учебно-тематический план.
- Основное содержание учебного курса (разделы, темы, тезисы основного содержания).
- Учет достижений обучающихся, формы и средства контроля
- Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
- Перечень электронных образовательных ресурсов
- Календарно-тематическое планирование
- Приложения к программе (контрольно-оценочный материал и т.п.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по «физической культуре» на 2022/2023 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - 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 государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями); 9 -11 классы
 - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
 - Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)
 - Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
 - Приказа министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 №254» утвержденный 23.12.2020 г. №766;
 - Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
 - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Распоряжения Комитета по образованию 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
 - Положения о рабочей программе на 2022-2023 учебный год;
 - Устава ГБОУ СОШ №323;
 - Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями ФГОС ООО.
- При составлении рабочей программы также учитывались рекомендательные письма, носящие разъясняющий характер:*
- Инструктивно-методическое письмо КО С-Пб «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28- 2516/20-0-0.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе, должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Место в учебном плане школы.

В соответствии с учебным планом общеобразовательной организации, учебный предмет «Физическая культура», является обязательным в основной школе, и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Особенности рабочей программы

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, и соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в

человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Основные формы работы:

1. Групповая работа
2. Работа в парах
3. Индивидуальная работа

В соответствии с ФГОС выбраны следующие методы и технологии обучения:

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

1. Словесные, наглядные, практические.
2. Индуктивные, дедуктивные.
3. Репродуктивные, проблемно-поисковые.
4. Самостоятельные, несамостоятельные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

1. Стимулирование и мотивация интереса к учению.
2. Стимулирование долга и ответственности в учении.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

1. Устного контроля и самоконтроля

Педагогические технологии и принципы обучения:

1. Традиционные технологии:
Объяснительно-иллюстративные технологии обучения (Я.А. Коменского)
2. Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса:
 - 2.1 Педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский и др.)
 - 2.2 Гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили.
3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:
Игровые технологии – они являются очень важными для повышения мотивационной активности.
4. Технологии развивающегося обучения:
 - 4.1 Система развивающегося обучения Л.В. Занкова
 - 4.2 Технологии развивающегося обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова.
5. Технологии дистанционного обучения.
6. Технологии развития критического мышления.
7. Технологии проблемного обучения.
8. Технологии разноуровневого обучения.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у подростков не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного процесса культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками.

1. Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнение минимума упражнений для ликвидации пробела).
2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности.
3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуации успеха, побуждение к активному труду).
4. Контроль за учебной деятельностью.
5. Различные формы взаимопомощи.
6. Дополнительные занятия.

Работа с сильными (одаренными) учащимися.

Одаренные дети требуют большего внимания к себе, они обладают доминирующей, активной, познавательной потребностью, испытывают радость от добывания знаний. Поддерживать и развивать индивидуальности учащегося, не растерять, не затормозить рост его способностей – это особо значимая задача обучения одаренных детей. При воспитании одаренного ребенка необходимо, чтобы любопытство, во время переросло в любовь к знаниям, - «любопытность», а после в устойчивое психическое образование, - «познавательную потребность».

1. Уделять особое внимание психолого-педагогической поддержки одаренных (мотивированных) детей, ранней диагностики спортивной одаренности.
2. Исходить из принципа: -каждый ребенок от природы одарен по своему.
3. Предусматривать степень и метод самораскрытия одаренных обучающихся.
4. Удовлетворять потребности в новой информации, помогая одаренным детям в самораскрытии.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В процессе освоения учебной программы в рамках средней школы у учащихся должны формироваться определенные знания и умения. Учащиеся должны;

Знать и иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены. о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, подержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- и оборудования; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием;
- проводить самостоятельные занятия;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	9.3
Силовые	Прыжок в длину с места. см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	23-25	18-20

Выносливость	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с. 16 мин 30 с.	10 мин 20 с. 21 мин 00 с.
Координация	Последовательность выполнения пяти кувырков; с Броски малого мяча в стандартную мишень; м	10,00 12,00	14,00 10,00

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Учебно – тематическое планирование.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	24
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	18
	Итого:	102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 9 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть			
1	Основы знаний		В процессе урока						
2	Легкая атлетика	21	11					10	
3	Спортивные игры	42		16			15	11	
4	Гимнастика с элементами	21			21				

	акробатики					
5	Кроссовая подготовка	18			15	3
	Всего часов:	102	27	21	30	24

Содержание тем учебного курса

1. **Основы знания о физической культуре** Культурно исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. **Естественные основы;** 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. . **Социально – психологические основы;** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональном состоянии организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности. **Способы самоконтроля,** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна ,физических упражнений, аппетита. Приемы самоконтроля физических нагрузок

2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег 60м, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 6 минут, прыжки в длину с 9-11 шагов с разбега, способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», метание мяча.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с мячом. Кувырки вперед, назад. Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат (девушки), «мост». Различные висы на перекладинах. Подтягивание. Опорный прыжок: согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки). Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Баскетбол

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с расстояния 4,8 м), приемы овладения мячом, приемы техники защиты, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Мини-баскетбол.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча сверху двумя руками, через сетку, подача, прямой нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками через сетку, нижняя прямая подача через сетку, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Контроль и учет достижений.

Используемые формы контроля и учета:

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

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

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

Используются современные образовательные технологии:

- **здоровьесберегающие** технологии: привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания. Использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений
- **лично ориентированное и дифференцированное обучение** - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- **информационно-коммуникативные технологии** - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями, развивающее обучение.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, метод контроля и самоконтроля игровой и соревновательный.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент)

и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе оцениваются на общих основаниях за исключением тех видов двигательной деятельности которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся отнесенные к специальной (освобожденные) медицинской группе оцениваются по освоению ими раздела «Основа знаний», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010г.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Лях В.И. Тесты по физическому воспитанию школьников. Пособие для	Д

	учителя Издательство Москва	
3.	Литература для обучающихся	Д
3.1	Лях В.И. учебник «Физическая культура» для учащихся 8 – 9 классов. М. Просвещение 2012г.	
3.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Кронштейны	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Кубики	
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К

5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Аптечка	Д

Список литературы для учителя

1. Г.А.Баландин Урок физкультуры в современной школе под ред . Г.А.Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Козакова- М. Советский спорт 2007 г.
2. В.И. Лях Физическая культура 8 - 9 классы методические рекомендации пособие для учителей общеобразовательных организаций М. Просвещение 2014г.
3. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Л.Б. Кофмана -М. Физкультура и спорт 2010 г.
4. Спортивные игры – учебник для студентов вузов под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного –М. Просвещение 2008г.
5. Холодов Ж.К. Легкая атлетика в школе: пособие для учителя под ред. Ж.К.Холодов , В. С. Кузнецов, Г.А. Колондицкий –М .Просвещение 2010г.

Литература для учащихся:

1. Лях В.И. Физическая культура 8 -9 классы – учебник для общеобразовательных учреждений –М. Просвещение 2014. .

Интернет – ресурсы:

Министерство образования РФ.- Режим доступа: <http://www.informika.ru/>; <http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>
 Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. – Режим доступа: <http://www.teacher.fio.ru>

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Ведущая деятельность осваиваемая на уроке	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата План факт 9а	Дата план Факт 9б	Дата план Факт 9э
Легкая атлетика - 11ч.								
I четверть								
1	Т.Б. Спринтерский бег.	Т.Б. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Учебно - познавательная Повторение техники низкого старта. Рефлексивная – анализ техники низкого старта.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	05.09пн-09.09пт	05.09пн-09.09пт	05.09пн-09.09пт
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий стар, стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Учебно - познавательная Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Рефлексивная – анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	05.09пн-09.09пт	05.09пн-09.09пт	05.09пн-09.09пт
3	Спринтерский бег - бег 30 м. Эстафетный бег	Низкий старт. Бег 30 м. на время. Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Прыжковые упражнения.	Учебно - познавательная Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Рефлексивная – анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Учетный	05.09пн-09.09пт	05.09пн-09.09пт	05.09пн-09.09пт
4	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	Низкий старт. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейные эстафеты. Прыжки в длину.	Учебно - познавательная Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования. Прыжки в	Уметь бегать с максимальной скоростью	Текущий	12.09пн-16.09пт	12.09пн-16.09пт	12.09пн-16.09пт

		Развитие скоростных качеств.	длину. Рефлексивная – анализ техники эстафетного бега и финиширования.					
5	Спринтерский бег - 60м. Прыжки в длину с разбега	О.Р.У. Бег 60м. на время. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.	Учебно - познавательная Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Рефлексивная – анализ техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега.	Уметь бегать 60м. с максимальной скоростью.	Учетный	12.09пн-16.09пт	12.09пн-16.09пт	12.09пн-16.09пт
6	Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность.	О.Р.У. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств.	Учебно - познавательная Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Рефлексивная – анализ техники фазы полета в прыжке в длину с разбега.	Уметь прыгать прыжки в длину с разбега. Метать на дальность.	Текущий	12.09пн-16.09пт	12.09пн-16.09пт	12.09пн-16.09пт
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	О.Р.У. К.у. прыжки в длину с разбега. Закрепить метание на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств.	Учебно - познавательная Учет техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Рефлексивная – анализ техники прыжка в длину с разбега в целом.	Уметь прыгать прыжки в длину с разбега. Метать на дальность.	Учетный	19.09пн-23.09пт	19.09пн-23.09пт	19.09пн-23.09пт
8	Метание мяча. Развитие выносливости.	О.Р.У. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Развитие выносливости.	Учебно - познавательная Совершенствование техники метания мяча на дальность. Рефлексивная – анализ техники метания мяча на дальность.	Уметь метать.	Текущий	19.09пн-23.09пт	19.09пн-23.09пт	19.09пн-23.09пт
9	Метание мяча на дальность Развитие выносливости.	О.Р.У. Метание мяча на дальность 3-5 шагов разбега на результат. Развитие выносливости.	Учебно - познавательная Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Рефлексивная – анализ техники метания мяча на дальность в целом.	Уметь метать на дальность.	Учетный	19.09пн-23.09пт	19.09пн-23.09пт	19.09пн-23.09пт
10	Полоса препятствий.	О.Р.У. Бег на средние дистанции. Полоса препятствий .Игра «Лапта»	Учебно - познавательная Прохождение полосы препятствий. Рефлексивная – анализ выполнения полосы препятствий.	Уметь бегать на средние дистанции	Учетный	23.09пн-27.09пт	23.09пн-27.09пт	23.09пн-27.09пт
11	Бег на длинные дистанции. 2000м.	Бег 2000м. Игра «Лапта»	Учебно - познавательная Демонстрация умения в беге на длинные дистанции. Рефлексивная	Уметь распределять свои силы в беге на длинные дистанции.	Учетный	23.09пн-27.09пт	23.09пн-27.09пт	23.09пн-27.09пт

			– самооценка собственных возможностей в беге на выносливость.					
12	Баскетбол. Т.Б. Стойка игрока, перемещение, остановка.	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещение Остановка прыжком. Развитие координационных способностей.	Учебно - познавательная Т.Б. на уроках по спортивным играм. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Рефлексивная – анализ техники стойки игрока, передвижения, остановки.	Уметь выполнять стойку игрока, перемещение остановка прыжком.	Текущий	23.09пн-27.09пт	23.09пн-27.09пт	23.09пн-27.09пт
13	Ловля и передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча от груди, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча от груди, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением Рефлексивная – анализ техники ловли и передачи мяча от груди.	Уметь выполнять ловлю и передачи мяча на месте и в движении.	Текущий	26.09пн-30.09пт	26.09пн-30.09пт	26.09пн-30.09пт
14	Ловля, передача, ведение мяча на месте и в движении	Ловля, передача, ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование ловля, передача, ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Рефлексивная – анализ техники ловли, передачи, ведения мяча на месте и в движении..	Уметь выполнять элементы пройденного материала.	Текущий	26.09пн-30.09пт	26.09пн-30.09пт	26.09пн-30.09пт
15	Ведение, передача мяча Личная защита.	Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Рефлексивная – анализ техники ловли, передачи, ведения мяча на месте и в движении. Личная защита	Уметь выполнять ведение мяча и передачи мяча ,личная защита.	Текущий	26.09пн-30.09пт	26.09пн-30.09пт	26.09пн-30.09пт
16	Ведение мяча. Передачи мяча Личная защита.	Ведение мяча с сопротивлением, сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие ловкости	Учебно – познавательная. Совершенствование ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди на месте. Рефлексивная – анализ техники ловли, передачи, ведения мяча на месте и в движении.	Уметь выполнять ведение, передачи мяча.	Текущий	03.10пн-07.10пт	03.10пн-07.10пт	03.10пн-07.10пт

17	Передача мяча Броски мяча.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Рефлексивная – анализ техники , передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь выполнять передачи мяча, броски.	Текущ ий	03.10пн- 07.10пт	03.10пн- 07.10пт	03.10пн- 07.10пт
18	Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	Броски мяча по кольцу с места. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование - бросок мяча по кольцу с места Рефлексивная – анализ техники броска по кольцу с места.	Уметь выполнять изученные элементы.	Учетн ый	03.10пн- 07.10пт	03.10пн- 07.10пт	03.10пн- 07.10пт
19	Учебная игра.	Закрепить технику бросков. Учебная игра.	Учебно – познавательная. Совершенствование - бросок мяча по кольцу с места Рефлексивная – анализ техники броска по кольцу с места.	Уметь играть в баскетбол	Учетн ый	10.10пн- 14.10пт	10.10пн- 14.10пт	10.10пн- 14.10пт
20	Волейбол. Стойка, передвижение, остановка игрока.	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча над собой.	Учебно - познавательная Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. овладение умением передачи мяча. Рефлексивная – анализ техники стойки игрока, передвижения, остановки, передачи мяча.	Уметь выполнять стойку, передвижение, остановку игрока.	Текущ ий	10.10пн- 14.10пт	10.10пн- 14.10пт	10.10пн- 14.10пт
21	Передачи мяча. Нижняя прямая подача.	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	Учебно - познавательная Совершенствование умения передачи мяча. сверху двумя руками в прыжке в парах. Рефлексивная – анализ техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь выполнять передачи мяча, подачи.	Текущ ий	10.10пн- 14.10пт	10.10пн- 14.10пт	10.10пн- 14.10пт
22	Передачи мяча. Подачи мяча и прием подачи.	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Учебно - познавательная Совершенствование умения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.. Овладение техникой нижней прямой подачи и прием подачи. Рефлексивная – анализ техники передачи мяча над собой во	Уметь выполнять передачи мяча через сетку, подачи мяча и прием мяча.	Текущ ий	17.10пн- 21.10пт	17.10пн- 21.10пт	17.10пн- 21.10пт

			встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача и прием подачи.					
23	Прием мяча. Нижняя прямая подача.	Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача.	Учебно - познавательная Совершенствование умения приема мяча снизу после подачи, нижняя прямая подача. Рефлексивная – анализ техники нижней прямой подачи и прием мяча снизу после подачи.	.Уметь принимать мяч снизу после подачи.	Текущ ий	17.10пн- 21.10пт	17.10пн- 21.10пт	17.10пн- 21.10пт
24	Подачи мяча и прием мяча. Нападающий удар.	Нижняя прямая подача и прием мяча.. Нападающий удар .при встречных передачах.	Учебно - познавательная Совершенствование умения подачи и приема мяча снизу после подачи, нападающий удар. Рефлексивная – анализ техники подачи и прием мяча снизу после подачи, прямой нападающий удар.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущ ий	17.10пн- 21.10пт	17.10пн- 21.10пт	17.10пн- 21.10пт
25	Нападающий удар	Нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	Учебно - познавательная Совершенствование прямого нападающего удара Овладение техникой отбивания мяча кулаком через сетку. Рефлексивная – анализ техники прямого нападающего удара, отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар отбивать мяч кулаком через сетку	Учетн ый	24.10пн- 27.10пт	24.10пн- 27.10пт	24.10пн- 27.10пт
26	Учебная игра.	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	Учебно - познавательная Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов. Рефлексивная – анализ изученных элементов при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Учетн ый	24.10пн- 27.10пт	24.10пн- 27.10пт	24.10пн- 27.10пт
27	Учебная игра	Учебная игра с заданием.	Учебно - познавательная Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов. Демонстрация . умения отбивать мяч кулаком у сетки. Рефлексивная – анализ изученных элементов при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол	Текущ ий	24.10пн- 27.10пт	24.10пн- 27.10пт	24.10пн- 27.10пт
28	Строевые упражнения. Акробатика	Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения - переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Учебно – познавательная. Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения - Переход с шага на	Уметь выполнять строевые упражнения.	Текущ ий	07.11пн- 11.11пт	07.11пн- 11.11пт	07.11пн- 11.11пт

		Акробатика – повторить кувырки вперед и назад.	месте на ходьбу в колонне. Акробатика – повторить кувырки вперед и назад. Рефлексивная – анализ техники выполнения акробатических элементов.	Соблюдать технику безопасности, выполнять кувырки вперед и назад.				
29	Строевые упражнения .Акробатика Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4. Акробатика :учить из упора присев стойка на руках и голове(м), Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств.	Учебно – познавательная. Совершенствование строевых Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре.. Акробатика – учить кувырок назад. в стойку ноги врозь (м) мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два приема. Рефлексивная – анализ техники выполнения акробатических элементов ,и лазания по канату в два приема.	Уметь выполнять элементы акробатики Лазить по канату.	Текущ ий	07.11пн- 11.11пт	07.11пн- 11.11пт	07.11пн- 11.11пт
30	Акробатика Лазание по канату	Закрепить технику выполнения стойки на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат(д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств	Учебно – познавательная. Закрепить технику выполнения стойки на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат(д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств Рефлексивная – анализ техники выполнения акробатических элементов и лазания по канату в два приема.	Уметь выполнять акробатические упражнения и залезать по канату	Текущ ий	07.11пн- 11.11пт	07.11пн- 11.11пт	07.11пн- 11.11пт
31	Акробатика. Лазание по канату	Закрепить технику выполнения стойки на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат(д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств	Учебно – познавательная. Закрепить технику выполнения стойки на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат(д). Лазание по канату в два приема. Рефлексивная – анализ техники выполнения акробатических элементов и лазания по канату в два приема.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Текущ ий	14.11пн- 18.11пт	14.11пн- 18.11пт	14.11пн- 18.11пт
32	Строевые упражнения, Акробатика	Строевые упражнения. Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках, длинный кувырок с 3	Учебно – познавательная. Совершенствование элементов акробатики.. Строевые упражнения. Рефлексивная – анализ техники	Уметь выполнять акробатические элементы.	Текущ ий	14.11пн- 18.11пт	14.11пн- 18.11пт	14.11пн- 18.11пт

		шагов разбега (м) Кувырок назад в полушпагат(д). Равновесие на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств трюевые упражнения.	выполнения акробатических элементов					
33	Висы и упоры Строевые упражнения.	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Учебно – познавательная. Отработка способа действия подъема переворотом силой(м). Подъем переворотом махом.(д). Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Рефлексивная – анализ техники выполнения подъема переворотом.	Уметь выполнять подъем переворотом.	Текущий	14.11пн- 18.11пт	14.11пн- 18.11пт	14.11пн- 18.11пт
34	Висы и упоры	Закрепить выполнение упражнений в висах и упорах. Подтягивание в висе. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Учебно – познавательная. Закрепление выполнения подъема переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Упражнения с гимнастической скакалкой. Рефлексивная – анализ техники выполнения подъема переворотом.	Уметь выполнять упражнения в висах.	Текущий	21.11пн- 25.11пт	21.11пн- 25.11пт	21.11пн- 25.11пт
35	Висы и упоры	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	Учебно – познавательная. Совершенствование выполнения подъема переворотом . Упражнения с гимнастической скакалкой. Рефлексивная – анализ техники выполнения подъема переворотом.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах.	Текущий	21.11пн- 25.11пт	21.11пн- 25.11пт	21.11пн- 25.11пт
36	Висы и упоры.	Учет – выполнения подъема переворотом. Прыжки на скакалке.	Учебно – познавательная. Учет - выполнения подъема переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Упражнения с гимнастической скакалкой. Рефлексивная – анализ техники выполнения подъема переворотом.	Уметь выполнять подъем переворотом.	Учетный	21.11пн- 25.11пт	21.11пн- 25.11пт	21.11пн- 25.11пт
37	Упражнения в равновесие. Развитие силовых качеств.	Учить выполнение приставного шага, танцевальные шаги ,поворот, соскок толчком одной и махом другой на бревне (д). Упражнения с набивными	Учебно – познавательная. Учить выполнение приставного шага, поворот, соскок толчком одной и махом другой на бревне (д). Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития силы (м)	Уметь выполнять упражнения в равновесие.	Текущий	28.11пн- 02.12пт	28.11пн- 02.12пт	28.11пн- 02.12пт

		мячами. Упражнения для развития силы (м).	Рефлексивная - анализ выполнения упражнений в равновесие, упражнения с набивными мячами.					
38	Упражнения в равновесие. Упражнения с набивными мячами.	Совершенствование упражнений в равновесие. Прыжки на скакалке. Упражнения с набивными мячами. Развитие гибкости.	Учебно – познавательная. Совершенствовать выполнение упражнения в равновесие. Приставной шаг, поворот, соскок толчком одной и махом другой на бревне (д). Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития силы (м) Рефлексивная - анализ выполнения упражнений в равновесие, упражнения с набивными мячами.	Уметь прыгать на скакалке, выполнять упражнения с набивным мячом.	Текущ ий	28.11пн- 02.12пт	28.11пн- 02.12пт	28.11пн- 02.12пт
39	Развитие двигательных качеств – гибкости.	Развитие гибкости– наклон вперед сидя на полу. Закрепить упражнения с набивными мячами. Развитие координации.	Учебно – познавательная. Совершенствовать выполнение упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития гибкости – наклон вперед сидя на полу. Рефлексивная - анализ выполнения упражнения с набивными мячами.	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Учетн ый	28.11пн- 02.12пт	28.11пн- 02.12пт	28.11пн- 02.12пт
40	Акробатика. Упражнения в равновесие.	Разучить акробатические соединения из 3-4 пройденных элементов акробатики. Упражнения в равновесие - комбинация из пройденных элементов - учет. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Разучить акробатические соединения из 3-4 пройденных элементов акробатики. Упражнения в равновесие -комбинация из пройденных элементов - учет. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения акробатических соединений.	Уметь выполнять акробатические соединения.	Учетн ый	05.12пн- 09.12пт	05.12пн- 09.12пт	05.12пн- 09.12пт
41	Опорный прыжок	Опорный прыжок через козла: способом ноги врозь (м), Прыжок боком (д). Разбег, наскок на мостик. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Учебно – познавательная. Овладение техникой опорного прыжка через козла: способом ноги врозь (м), Прыжок боком . (д). Рефлексивная - анализ техники выполнения опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущ ий	05.12пн- 09.12пт	05.12пн- 09.12пт	05.12пн- 09.12пт
42	Опорный прыжок	Закрепить технику опорного	Учебно – познавательная.		Текущ	05.12пн- 09.12пт	05.12пн- 09.12пт	05.12пн- 09.12пт

		прыжка. Разбег, наскок на мостик, отталкивание от мостика. Выполнение комплекса О.Р.У. с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Закрепление техники опорного прыжка через козла: способом ноги врозь(м), Прыжок боком . (д) (Разбег, наскок на мостик) Рефлексивная - анализ техники выполнения опорного прыжка по фазам.	Уметь выполнять опорный прыжок.	ий			
43	Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка. Отталкивание от снаряда. Комплекс О.Р.У. с обручем. Эстафеты Развитие скоростно – силовых качеств.	Учебно – познавательная. Совершенствование техники опорного прыжка через козла: способом ноги врозь (м), Прыжок боком. (д) (Отталкивание от снаряда) Рефлексивная - анализ техники выполнения опорного прыжка по фазам.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущ ий	12.12пн- 16.12пт	12.12пн- 16.12пт	12.12пн- 16.12пт
44	Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка Приземление. Комплекс О.Р.У. с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Учебно – познавательная. Совершенствование техники опорного прыжка через козла: способом ноги врозь (м), Прыжок боком (д) Рефлексивная - анализ техники выполнения опорного прыжка по фазам.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущ ий	12.12пн- 16.12пт	12.12пн- 16.12пт	12.12пн- 16.12пт
45	Опорный прыжок	Опорный прыжок - учет Комплекс О.Р.У. с обручем. Эстафеты .Развитие скоростно – силовых качеств.	Учебно – познавательная. Учет - техники опорного прыжка через козла: способом ноги врозь (м), Прыжок боком . (д) Рефлексивная - анализ техники выполнения опорного прыжка в целом.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Учетн ый	12.12пн- 16.12пт	12.12пн- 16.12пт	12.12пн- 16.12пт
46	Акробатика	Акробатические соединения – учет . Упражнения с гимнастической скакалкой. Тренировка в подтягивании.	Учебно – познавательная. Учет - техники акробатических соединений. Рефлексивная - анализ техники выполнения акробатических соединений.	Уметь выполнять акробатические соединения.	Учетн ый	19.12пн- 23.12пт	19.12пн- 23.12пт	19.12пн- 23.12пт
47	Полоса препятствий	Контроль двигательных качеств - прыжки на скакалке на 1 мин. Полоса препятствий из 5-6 станций. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебно – познавательная. Контроль двигательных качеств - прыжки на скакалке на 1 мин. Полоса препятствий из 5-6 станций – тренировка. Рефлексивная - анализ выполнения полосы препятствий.	Уметь проходить полосу препятствий, прыгать на скакалке	Учетн ый	19.12пн- 23.12пт	19.12пн- 23.12пт	19.12пн- 23.12пт
48	Полоса	Полоса препятствий. Контроль	Учебно – познавательная.	Уметь подтягиваться	Учетн	19.12пн-	19.12пн-	19.12пн-

	препятствий	двигательных качеств - подтягивание.	Контроль двигательных качеств – подтягивание, Полоса препятствий из 5-6 станций . Рефлексивная - анализ выполнения полосы препятствий, подтягивания.	на результат, проходить полосу препятствий.	ый	23.12пт	23.12пт	23.12пт
49	Т.Б. Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий.	Инструктаж по Т.Б. Бег 7мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Учебно – познавательная. Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе 7мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» Развитие выносливости. Рефлексивная. – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущ ий	26.12пн- 27.12пт	26.12пн- 27.12пт	26.12пн- 27.12пт
50	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий.	Бег 8мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 8мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная. – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущ ий	09.01пн- 13.01пт	09.01пн- 13.01пт	09.01пн- 13.01пт
51	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий.	Бег 9мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 9мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная. – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущ ий	09.01пн- 13.01пт	09.01пн- 13.01пт	09.01пн- 13.01пт
52	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 9мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 9мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная. – анализ техники бега на длинные дистанции и	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущ ий	09.01пн- 13.01пт	09.01пн- 13.01пт	09.01пн- 13.01пт

			техники преодоления горизонтальных препятствий.					
53	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 10мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» Развитие выносливости	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	16.01пн-20.01пт	16.01пн-20.01пт	16.01пн-20.01пт
54	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 11мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Линейные эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	16.01пн-20.01пт	16.01пн-20.01пт	16.01пн-20.01пт
55	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 11мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе 11 мин. Линейные эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	16.01пн-20.01пт	16.01пн-20.01пт	16.01пн-20.01пт
56	Бег. Преодоление препятствий.	. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Линейные эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	23.01пн-27.01пт	23.01пн-27.01пт	23.01пн-27.01пт
57	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 12мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных	Учебно – познавательная. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Линейные эстафеты. Преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать	Текущий	23.01пн-27.01пт	23.01пн-27.01пт	23.01пн-27.01пт

		препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	препятствия.				
58	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 13мин. - учет. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная.. Учет - бег 13 мин. Линейные эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Учетный	23.01пн-27.01пт	23.01пн-27.01пт	23.01пн-27.01пт
59	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий.	Бег 14мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная.. Бег 14 мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	30.01пн-03.02пт	30.01пн-03.02пт	30.01пн-03.02пт
60	Бег. Преодоление препятствий.	Бег 14мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная.. Бег 14 мин. Линейные эстафеты. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	30.01пн-03.02пт	30.01пн-03.02пт	30.01пн-03.02пт
61	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий.	Бег 14мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная.. Бег 14 мин. Линейные эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	30.01пн-03.02пт	30.01пн-03.02пт	30.01пн-03.02пт

			горизонтальных препятствий.					
62	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий.	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости	Учебно – познавательная.. Бег 15 мин. Линейные эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	06.02пн-10.02пт	06.02пн-10.02пт	06.02пн-10.02пт
63	Бег на длинные дистанции.	Бег 3км (м), 2км (д). О.Р.У .Развитие выносливости .Специальные беговые упражнения.	Учебно – познавательная.. Учет - бег 15мин. Демонстрировать умение в беге на длинные дистанции. Рефлексивная – самооценка собственных возможностей в беге на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе длинные дистанции.	Учетный	06.02пн-10.02пт	06.02пн-10.02пт	06.02пн-10.02пт
64	Б.б Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Совершенствовать технику штрафного броска, позиционное нападение со сменой места. Игровые задания. Учебная игра.	Учебно – познавательная. Совершенствовать технику штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. Рефлексивная – анализ выполнения позиционного нападения.	Уметь выполнять штрафные броски, позиционное нападение	Текущий	06.02пн-10.02пт	06.02пн-10.02пт	06.02пн-10.02пт
65	Штрафной бросок Быстрый прорыв.	Штрафной бросок - учет. Быстрый прорыв (2-1, 3-2) Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Учет - техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Рефлексивная – анализ выполнения быстрого прорыва.	Уметь выполнять штрафные броски, быстрый прорыв.	Учетный	13.02пн-17.02пт	13.02пн-17.02пт	13.02пн-17.02пт
66	Тактические и технические действия	Совершенствовать позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствовать позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения тактических и технических действий в игре.	Уметь выполнять технические и тактические действия.	Текущий	13.02пн-17.02пт	13.02пн-17.02пт	13.02пн-17.02пт
67	Тактические действия	Совершенствовать технические и тактические действия игрока (Ведение, передачи, бросок, быстрый прорыв, взаимодействие двух игроков	Учебно – познавательная. Совершенствовать технические и тактические действия игрока. (Ведение, передачи, бросок, быстрый прорыв, взаимодействие	Уметь выполнять технические и тактические действия.	Текущий	13.02пн-17.02пт	13.02пн-17.02пт	13.02пн-17.02пт

		через заслон)	двух игроков через заслон). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения тактических и технических действий в игре.					
68	Тактические действия.	Тактические действия игроков в защите и нападении . Учебное задание. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствовать тактические действия игрока в защите и нападении . Учебная игра. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения тактических действий игрока в защите и нападении через заслон..	Уметь выполнять технические и тактические действия.	Текущ ий	20.02пн- 22.02пт	20.02пн- 22.02пт	20.02пн- 22.02пт
69	Тактические действия Учебная игра	Совершенствовать тактические действия игроков в защите и нападении . Учебная игра с заданием.	Учебно – познавательная. Совершенствовать тактические действия игрока в защите и нападении . Учебная игра. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения тактических действий игрока в защите и нападении через заслон..	Уметь выполнять технические и тактические действия.	Учетн ый	20.02пн- 22.02пт	20.02пн- 22.02пт	20.02пн- 22.02пт
70	Учебная игра	Учебная игра с заданием. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствовать тактические и технические действия игрока Учебная игра. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения тактических и технических действий игрока.	Уметь играть в баскетбол.	Текущ ий	27.02пн- 03.03пт	27.02пн- 03.03пт	27.02пн- 03.03пт
71	Учебная игра.	Учебная игра.	Учебно – познавательная. Совершенствовать тактические и технические действия игрока Учебная игра. Развитие координационных способностей. Рефлексивная – анализ выполнения тактических и технических действий игрока.	Уметь играть в баскетбол.	Учетн ый	27.02пн- 03.03пт	27.02пн- 03.03пт	27.02пн- 03.03пт
72	Волейбол. Стойка,	Комбинации из изученных	Учебно – познавательная.	Уметь выполнять	Текущ	27.02пн- 03.03пт	27.02пн- 03.03пт	27.02пн- 03.03пт

	перемещение. Передачи мяча.	перемещений Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Совершенствование комбинации из изученных перемещений Верхняя передача мяча в парах через сетку. Рефлексивная – анализ выполнения комбинаций из изученных перемещений, техника выполнения верхних передач в парах через сетку.	перемещения игрока, верхние передачи мяча.	ий			
73	Передачи мяча. Подачи мяча	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Учебно – познавательная. Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Рефлексивная – анализ выполнения передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять верхние передачи мяча	Текущ ий	06.03пн- 10.03пт	06.03пн- 10.03пт	06.03пн- 10.03пт
74	Прием мяча, отраженного сеткой	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи.	Учебно – познавательная. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Рефлексивная – анализ выполнения приема мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять прием мяча снизу после подачи	Текущ ий	06.03пн- 10.03пт	06.03пн- 10.03пт	06.03пн- 10.03пт
75	Подачи мяча	Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой.	Учебно – познавательная. Совершенствование технику приема мяча, отраженного сеткой.. Нижняя прямая подача. Рефлексивная – анализ техники выполнения нижней прямой подачи.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Учетн ый	06.03пн- 10.03пт	06.03пн- 10.03пт	06.03пн- 10.03пт
76	Подачи мяча. Игровые нападения.	Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Игровые нападения.	Учебно – познавательная. Совершенствование технику нижний прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Рефлексивная – анализ техники выполнения отбивания мяча кулаком через сетку..	Уметь выполнять подачи мяча.	Учетн ый	13.03пн- 17.03пт	13.03пн- 17.03пт	13.03пн- 17.03пт
77	Учебная игра.	Верхние передачи мяча на месте и с перемещением. Игровые нападения через 3зону. Учебная игра с	Учебно – познавательная. Совершенствование техники Верхних передач мяча на месте и с перемещением. Игровые нападения	Уметь выполнять верхние передачи мяча сверху на месте и с перемещением	Учетн ый	13.03пн- 17.03пт	13.03пн- 17.03пт	13.03пн- 17.03пт

		заданием.	через 3 зону. Учебная игра с заданием. Рефлексивная - анализ выполнения игрового нападения.	Игровое нападение.				
78	Учебная игра.	Учебная игра по правилам.	Учебно – познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Рефлексивная - анализ изученных технических и тактических действий в игре.	Уметь играть в волейбол.	Учетный	13.03пн-17.03пт	13.03пн-17.03пт	13.03пн-17.03пт
79	Т.Б.. Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий.	Т.Б.Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 16 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта»	Учебно – познавательная.. Бег в равномерном темпе до 16 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	20.03пн-23.03пт	20.03пн-23.03пт	20.03пн-23.03пт
80	Бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий.	Бег в равномерном темпе 17мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта»	Учебно – познавательная.. Бег в равномерном темпе до 17мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	20.03пн-23.03пт	20.03пн-23.03пт	20.03пн-23.03пт
81	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий.	Бег в чередовании с ходьбой 18мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта»	Учебно – познавательная.. Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Лапта» .Развитие выносливости. Рефлексивная – анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Учетный	20.03пн-23.03пт	20.03пн-23.03пт	20.03пн-23.03пт
82	Б.б Броски мяча.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке Сочетание приемов передвижения и остановок. .	Учебно – познавательная.. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Рефлексивная – анализ выполнения броска от плеча. .	Уметь выполнять броски одной рукой от плеча в прыжке.	Текущий	03.04пн-07.04пт	03.04пн-07.04пт	03.04пн-07.04пт
83	Позиционное нападение и личная защита.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3на 3)	Учебно – познавательная.. Позиционное нападение и личная защита.	Уметь играть в нападении и защите.	Текущий	03.04пн-07.04пт	03.04пн-07.04пт	03.04пн-07.04пт

		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координации.	Рефлексивная – анализ выполнения позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.					
84	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4на 4) Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координации.	Учебно – познавательная. Позиционное нападение и личная защита. Рефлексивная – анализ выполнения позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	Уметь играть в нападении и защите.	Текущий	03.04пн-07.04пт	03.04пн-07.04пт	03.04пн-07.04пт
85	Учебная игра	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координации. Учебная игра.	Учебно – познавательная. Демонстрировать умение в игре. Рефлексивная – самооценка собственных возможностей	Уметь играть в баскетбол..	Учетный	10.04пн-14.04пт	10.04пн-14.04пт	10.04пн-14.04пт
86	Волейбол Передачи мяча	Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование комбинации из изученных перемещений Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Рефлексивная – анализ выполнения комбинаций из изученных перемещений, техника выполнения верхних и нижних передач мяча во встречных колоннах.	Уметь выполнять передачи мяча	Текущий	10.04пн-14.04пт	10.04пн-14.04пт	10.04пн-14.04пт
87	Нападающий удар	Нападающий удар при встречных передачах. Верхние и нижние передачи мяча во встречных колоннах	Учебно – познавательная. Совершенствование верхних и нижних передач мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Рефлексивная – анализ техники выполнения верхних и нижних передач мяча во встречных колоннах, нападающий удар.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий	10.04пн-14.04пт	10.04пн-14.04пт	10.04пн-14.04пт
88	Прием мяча после подачи	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.	Учебно – познавательная. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.. Рефлексивная – анализ техники приема мяча после подачи.	Уметь выполнять прием мяча после подачи	Текущий	17.04пн-21.04пт	17.04пн-21.04пт	17.04пн-21.04пт

89	Прием, передача, удар	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Рефлексивная – анализ техники выполнения комбинации из освоенных элементов.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	Учетный	17.04пн-21.04пт	17.04пн-21.04пт	17.04пн-21.04пт
90	Позиционные нападения	Позиционные нападения с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Позиционное нападение с изменением позиций. Рефлексивная – анализ техники выполнения позиционного нападения с изменением позиций.	Уметь выполнять позиционные нападения с изменением позиций	Текущий	17.04пн-21.04пт	17.04пн-21.04пт	17.04пн-21.04пт
91	Тактика свободного нападения Учебная игра	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций. Игра с заданием.	Учебно – познавательная. Совершенствование позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Рефлексивная – анализ техники выполнения тактики свободного нападения.	Уметь выполнять тактику свободного нападения.	Текущий	24.04пн-28.04пт	24.04пн-28.04пт	24.04пн-28.04пт
92	Тактика свободного нападения. Учебная игра	Тактика свободного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебно – познавательная. Совершенствование технику тактики свободного нападения. Учебная игра. Рефлексивная – анализ техники выполнения Уметь играть в волейбол тактики свободного нападения.	Уметь играть в волейбол	Учетный	24.04пн-28.04пт	24.04пн-28.04пт	24.04пн-28.04пт
93	Прыжки в высоту.	Инструктаж по Т.Б.Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту (разбег). Развитие скоростно – силовых качеств.	Учебно – познавательная. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» Специальные прыжковые упражнения. Рефлексивная – анализ техники прыжка по фазам.	Уметь выполнять специальные прыжковые упражнения.	Текущий	24.04пн-28.04пт	24.04пн-28.04пт	24.04пн-28.04пт
94	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «Перешагивания». Развитие скоростно - силовых качеств.	Учебно – познавательная. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «Перешагивания»	Текущий	02.05пн-05.05пт	02.05пн-05.05пт	02.05пн-05.05пт

			Рефлексивная – анализ техники прыжка по фазам.					
95	Прыжки в высоту	Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Учебно – познавательная. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» Специальные прыжковые упражнения. Рефлексивная – анализ техники прыжка по фазам.	Уметь прыгать прыжки в высоту с разбега.	Текущ ий	02.05пн- 05.05пт	02.05пн- 05.05пт	02.05пн- 05.05пт
96	Резерв					02.05пн- 05.05пт	02.05пн- 05.05пт	02.05пн- 05.05пт
97	Резерв					10.05пн- 12.05пт	10.05пн- 12.05пт	10.05пн- 12.05пт
98	Резерв					10.05пн- 12.05пт	10.05пн- 12.05пт	10.05пн- 12.05пт
99	Резерв					10.05пн- 12.05пт	10.05пн- 12.05пт	10.05пн- 12.05пт
100	Резерв					15.05пн- 19.05пт	15.05пн- 19.05пт	15.05пн- 19.05пт
101	Резерв					15.05пн- 19.05пт	15.05пн- 19.05пт	15.05пн- 19.05пт
102	Резерв					15.05пн- 19.05пт	15.05пн- 19.05пт	15.05пн- 19.05пт

