****

**Пояснительная записка**

        Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов разработана в соответствии с требованиями  государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и  на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 68 часов.

**Цель** школьного физического воспитания - 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.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Общая характеристика учебного процесса**

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

     Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря,  часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Спортивные игры», «Гимнастика».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.      Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

      Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**Вначале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы к/у | Девочки | | | Мальчики | | |
|  | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 м | 5.8 | 5.3 | 4.9 | 5.3 | 4.9 | 4.4 |
| Прыжки в длину с места | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 1.85 | 1.95 | 2.10 |
| Бег 6 мин | 1100 | 1200 | 1300 | 1250 | 1350 | 1500 |
| Пресс за 30 сек | 15 | 19 | 26 | 19 | 22 | 26 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин | 125 | 130 | 140 | 120 | 125 | 135 |
| Подтягивания, отжимания | 24 | 27 | 30 | 8 | 9 | 11 |

Количество часов в год – 68

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в I четверти - 18

Количество часов во II четверти – 14

Количество часов в III четверти – 20

Количество часов в IV четверти – 16

***Особое место в изучении физической культуры уделяется детям с ограниченными возможностями. Ребенку дается право получить оценку путем подготовки устного ответа по теме, которую задает учитель, а также в форме реферата. Если ученик может по показанию педиатра выполнять легкую нагрузку, то он выполняет вместе с классом задания, но по сниженной нагрузке.***

***Одаренные дети, или дети, которые могут выполнять все физические нормативы выше, чем их одноклассники, обязательно должны посещать кружки и секции, а также участвовать в фестивалях ГТО, и других спортивных мероприятиях разного уровня, тем самым повышая свои физические данные.***

**Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в  Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

* Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

* Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

* Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

* Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

* Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

     - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям,         ответственности за их результаты;

     - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;   комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся10 классов при  двух разовых  занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Кол-во часов на разделы программы |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1 | Легкая атлетика | 31 |
| 2 | Баскетбол | 14 |
| 3 | Волейбол | 15 |
| 4 | Гимнастика | 5 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| Всего часов | | 68 |

**Методика оценки успеваемости.**

*По основам знаний*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | Средний | Низкий |  |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | За ответ, если в нем содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

*По технике владение двигательными умениями и навыками*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | Средний | Низкий |  |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, 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, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся  5 – 9 классов, автор  М.Я.Виленский,  Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона.  М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

* 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2002г.
* 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2005г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 9 класса** | | | | | | | | | | |
| **I четверть (18ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | **Легкая атлетика** |  | О | ТБ инстр.№264; вводный инструктаж, повторить технику низкого старта; специальные беговые упражнения; медленный бег 3 минуты. | Правила поведения; техника безопасности;  ; низкий старт | -формулировать и удерживать учебную задачу;  -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью. | Текущий | ТБ  КУГГ |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | **К** | ОРУ в движении; линейная эстафета между командами с этапом до 40м, низкий старт. **Бег 30м(тест).** | Стартовый разгон | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | М 4.4-4.9-5.3  Д 4.9-5.3-5.8 | Беговые упр |  |  |
| 3 | **К** | **Прыжки в длину с места (тест)**; низкий старт – бег 60м; игра «Старты с преследованием»; бег до 4 минут. | техника прыжка с/м | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | М 2.10-1.95 1.85  Д 1.90-1.80-1.70 | Прыжковые упр |  |  |
| 4 | С | Бег 100 м с низкого старта, эстафетный бег 4\*60м, упражнение в парах на сопротивление, бег до 7 минут | Техника бега, ускорение; | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | Прыжковые упр |  |  |
| 5 | **К** | Бег 100 м с низкого старта, эстафетный бег 4\*60м, упражнение в парах на сопротивление, бег до 7 минут | Техника бега, ускорение; | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности |  | Упр для рук |  |  |
| 6 | К | **Бег 100м (к),** техника прыжка с разбега с 13-15 шагов, бег до 8 минут | Техника метания | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Текущий | Упр для рук |  |  |
| 7 |  | **С** | **Прыжковые упр, прыжок в длину с разбега, подтягивание, бег до 9 минут** | Техника бега, ускорение; техника метания | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии |  | Упр для рук |  |  |
| 8 | **С** | **Прыжковые упр, прыжок в длину с разбега, подтягивание, бег до 9 минут** | Техника метания мяча | -формулировать учебную задачу.  - определять, где применяются действия с мячом  - задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии |  | Подтягива  ния |  |  |
| 9 | С | Упражнение с набивными мячами, прыжок в длину с разбега, **бег 6 минут (тест)** | Демонстрация скорости | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Подтягива  ния |  |  |
| 10 |  | О | Прыжки в длину с разбега с специальные прыжковые упражнения; бег 1000м. | техника прыжка с разбега | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Изучение нового материала | Прыжковые упр |  |  |
| 11 | С | **Прыжки в длину с разбега (к)**; бег 1000м медленном темпе. | техника прыжка с разбега | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Прыжковые упр |  |  |
| 12 | **К** | Упражнение с гантелями, метание гранаты с 4-5 шагов, подтягивание, бег до 8 минут | Техника метания гранаты | Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог |  | Беговые упр |  |  |
| 13 |  | С | Метание гранаты, упр на пресс, медленный бег 2000м | Демонстрировать силу, ловкость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | Беговые упр |  |  |
| 14 |  | С | Метание гранаты (к). упр на пресс, медленный бег 2000м | Демонстрировать координацию | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Подтягива  ния |  |  |
| 15 | **К** | **Челночный бег 3х10 (к);** упражнения со скакалками; медленный бег до 1200м. | Демонстрировать  быстроту, выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М7.7-8.0-8.4  Д8.4-8.6-9.3 | Подтягива  ния |  |  |
| 16 | Подвижные игры |  | С | **Бег 3000м (к)**; игры на внимание; подтягивания. | Демонстрировать  выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | КУГГ |  |  |
| 17 | ОФП | С | Упражнения с гимнастическими палками. Круговая тренировка 5 станций | Демонстрировать  выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | КУГГ |  |  |
| 18 | Кроссовая подготовка | С | Кроссовая подготовка. Игры малой подвижности. | Демонстрировать  выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | КУГГ |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 9 класса** | | | | | | | | | | |
| **II четверть (14ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 19/1 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока, остановки | С | ТБ №267. учить поворотам на месте, вперед и назад. Ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с различными предметами. | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 20/2 | С | Закрепить повороты. ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 21/3 | Повороты, ведение мяча, ловля и передачи | **К** | **Подтягивание (м) – к**; передачи мяча со сменной мест. Остановка прыжком и двумя руками. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты | Терминология баскетбола | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | М11-9-8  Д20-15-10 | Упражнения для пальцев |  |  |
| 22/4 | Комб | Передачи мяча со сменной мест. Ловля и передачи с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с б/л мячом | Терминология баскетбола | выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 23/5 | Правила игры | Комб | Разучить передачи мяча одной рукой от плеча. ведение мяча с изменением направления. броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением. Повторить правила игры в баскетбол. | Правила игры | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 24/6 |  | Изучение нов. материала | Челночное ведение мяча. Передачи одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу с разных точек. Игры с элементами баскетбола. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 25/7 | **К** | **Челночное ведение мяча (к).** Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу после ловли. Штрафной бросок. Игра «Перестрелка». | Правила игры | -вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | М 8.0-8.3-8.6  Д8.4-8.6-9.0 | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 26/8 | Тактика и техника игры | Комб | Штрафной бросок. Броски по кольцу после ловли. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча. | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Упражнения для пальцев |  |  |
| 27/9 | Комб | Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Повторить опеку игрока. Двухсторонняя игра 5х5 | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 28/10 | К | Позиционное нападение с изменением позиций. **Двухшаговый разбег (к)** Двухсторонняя игра 5х5 | Позиционное на падение, тактика игры | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Упражнения на пресс |  |  |
| 29/11 | Комб | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Штрафной бросок. Двухсторонняя игра 5х5 | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 30/12 |  |  | **К** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди**». Штрафной бросок (к). Двух**сторонняя игра 5х5 | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 31/13 | Комб | Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра 5х5 | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |
| 32/14 | Комб | Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра 5х5 | Взаимодействие двух игроков | -вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упражнений с мячом |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 9 класса** | | | | | | | | | | |
| **III четверть (20ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 33/1 | Волейбол | Стойка и передвижения игрока, передачи | С | Вводный инструктаж №69, инстр. по волейболу№30; Передача мяча с сверху, прием мяча сверху. Передача мяча партнеру с поворотом туловища с увеличением расстояния между партнерами. Перемещения в стойке. Игра «Перестрелка» | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 34/2 | Комплекс | Теоритические сведения о правилах игры в волейбол. Передача и прием мяча сверху в парах через сетку на месте с продвижением. Перемещения волейболиста. Эстафеты с элементами волейбола. | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Упражнения для пальцев |  |  |
| 35/3 | **К** | **Верхняя передача в парах через сетку (к);** верхняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Игра «Мяч в воздухе». | Стойка, передача | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Упражнения для пальцев |  |  |
| 36/4 | **С** | Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Верхняя и нижняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача. Игра «Два мяча через сетку». | Стойка, передача | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Упражнения для пальцев |  |  |
| 37/5 | **К** | ОРУ в движении. **Верхняя передача над собой (к).** Нижняя передача. Подтягивание. Игра «Мяч в воздухе». | Стойка, передача | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 38/6 | К | Передачи в движении по кругу, в середине круга находится 2-3 водящих. **Верхняя прямая подача в заданную зону (к)** | Демонстрировать ловкость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 39/7 |  | **С** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к).** Нижнее жонглирование. Нижняя прямая передача, прием мяча. Передачи 2-3-4; 5-3-2. Игра «Перестрелка». | Передачи мяча снизу двумя руками | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 40/8 | **К** | **Нижняя передача над собой (к)**. Нижняя прямая передача на точность в правую и левую половины площадки. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
| 41/9 | К | ОРУ с набивными мячами в парах. Тактика первых и вторых передач. **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к)** | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упр на пресс |  |  |
| 42/10 | Комплекс | Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая передача, прием мяча с подачи. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Игра «Мяч по кругу» | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упр на пресс |  |  |
| 43/11 | **К** | ОРУ в движении. **Верхняя прямая передача (к)**. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Упр на пресс |  |  |
| 44/12 | Комплекс | ОРУ с гимнастическими палками. Пресс за 30 сек. Передачи 2-3-4; 1-3-4. Двухсторонняя игра. | Правила игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упр на пресс |  |  |
| 45/13 | **К** | ОРУ с гимнастическими палками. **Упражнения на пресс за 30 сек. (к).** Передачи 5-3-2; 5-3-4. Учебная игра. | Правила игры | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки |  | Упр на пресс |  |  |
| 46/14 | Комб | Упражнения в парах. Передачи 6-3-2; 6-3-4. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. | Демонстрировать силу | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | Упр на пресс |  |  |
| 47/15 |  | Комб | Совершенствовать сочетание приемов и перемещений. Подтягивание. Двухсторонняя игра. | Демонстрировать умение играть в волейбол | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | Текущий | Упр на пресс |  |  |
| 48/16 | Гимнастика | Строевые упражнения | С  **К** | Техника безопасности на уроках гимнастики, инстр.№30; строевые упражнения: повороты на месте, размыкание и смыкание на месте. | Техника безопасности | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности |  | подтягивания |  |  |
| 49/17 |  | С | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте; перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед; равновесие на одной. Эстафеты с предметами | Техника безопасности | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 50/18 |  | Комб | ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост. Подтягивания. Игры. **ВИС на перекладине на согнутых руках (к).** | Демонстрировать ловкость, быстроту | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности | Текущий | Упражнения на координацию |  |  |
| 51/19 | Комб | Гимнастическая полоса препятствий. Соединение из освоенных элементов: 2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках, мост из положения лежа. | Демонстрировать ловкость, быстроту, силу | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | Упражнения на координацию |  |  |
| 52/20 | Комб | Упор присев, упор лежа за 1 минуту (к). Прыжки через препятствия | Демонстрировать ловкость, быстроту, силу | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | КУГГ |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для 9 класса** | | | | | | | | | | |
| **IV четверть (16ч)** | | | | | | | | | | |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учет знаний | ДЗ | Дата проведения | |
| план | факт |
| 53/1 | Легкая атлетика | Прыжки в высоту | О | ТБ на уроках легкой атлетики инстр.№183,211. Комплекс упражнений типа зарядки. Прыжки через скамейку. Эстафеты с прыжками.Челночный бег 3х10. | ТБ на уроках легкой атлетики | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Прыжковые упражнения |  |  |
| 54/2 |  | С | Многоскоки. Прыжки со скакалками. Подтягивания. Бег 5 мин. | Демонстрировать прыгучесть | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Прыжковые упражнения |  |  |
| 55/3 |  | К | Прыжки через набивные мячи, гимнастические скамейки. Прыжки в высоту с разбега. | Демонстрировать прыгучесть | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства |  | Прыжковые упражнения |  |  |
| 56/4 |  | **Комб** | Низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений. Бег до 4 мин. **Прыжки в высоту с разбега (к)**. | Демонстрировать прыгучесть | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | Беговые упражнения |  |  |
| 57/5 |  | К | Бег с низкого старта на 20-30м. два раза. Упражнения с набивными мячами в парах. Челночный бег 3х10. | Низкий старт | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | 130-120-110  115-110-100 | Беговые упражнения |  |  |
| 58/6 |  | К | Бег 60м. с низкого старта. Старты с разных положений. **Челночный бег 3х10.(к)** | Демонстрировать скорость | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Беговые упражнения |  |  |
| 59/7 |  | **К** | **Бег 100 м .** Эстафеты с предметами. Медленный бег до 6 мин. | Техника бега, ускорение | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение | М 8.4-9.2-10.0  Д 9.4-10.0-10.5 | Беговые упражнения |  |  |
| 60/8 |  | Метание мяча | О | Метание мяча на дальность с разбега. Упражнения с набивными мячами. Эстафета 5\*60м. Бег 5 мин. | Техника метания | -формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Изучение нового материала | Беговые упражнения |  |  |
| 61/9 |  | **К** | **Бег 100 м (к).** Метание гранаты 700г. Медленный бег до 6 мин. | Техника метания | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | Беговые упражнения |  |  |
| 62/10 |  | **С** | **Метание гранаты на дальность.**  Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега. | Техника метания мяча | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | Беговые упражнения |  |  |
| 63/11 |  | Прыжки в длину с разбега | К | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег до 2000м.  **Метание гранаты на дальность(к)** | Разбег, отталкивание | -формулировать учебную задачу.  - определять, где применяются действия с мячом  - задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии |  | Прыжковые упражнения |  |  |
| 64/12 |  |  | **К**  С | **Бег 6 мин. (тест).** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры на внимание. | Демонстрировать выносливость | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  |  |  |  |
| 65/13 |  |  | **К** | **Прыжки в длину с разбега (к)**. медленный бег 1200м. игры. | Демонстрировать прыгучесть | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | Упражнения на пресс |  |  |
| 66/14 |  |  | К | **Бег 3000м(к).** подвижные игры. Эстафеты. | Демонстрировать выносливость, силу | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | КУГГ |  |  |
| 67/15 |  |  | К | **Бег 30 м. (тест)**. Кроссовая подготовка. | Демонстрировать быстроту | формулировать и удерживать учебную задачу.  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение |  | КУГГ |  |  |
| 68/16 |  |  | **К** | **Прыжки в длину с места (тест)**; Эстафеты высокой активности. Медленный бег. | техника прыжка с/м | -формулировать и удерживать учебную задачу.  - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности |  | Прыжковые упр |  |  |