****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ФГОС 9 класс 68 часов**

 Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15); в соответствии с примерной программой по учебным предметам.

 Физкультура:

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Физическая культура». 5-11 классы. «Просвещение» 2006г.
2. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

 Учебный план МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 раза в неделю (34 недели).

1. **Планируемые результаты к концу 9 класса.**

**Знать/понимать:**

* Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетичес-

кие упражнения, технические действия спортивных игр;

* выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* соблюдать безопасность при выполнении и проведении туристических походов;
* проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, развивать физические качества, совершенствовать технику движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**2.Содержание программы.**

 История зарождения Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

 Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед в группировке ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках, в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

 Опорные прыжки – девушки: через г/козла в ширину ноги врозь; юноши: через г/козла согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов.

 Лазание по канату – способом в три приема; способом в два приема.Гимнастическая перекладина - подъем в упор из виса, подъем в упор силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

 **Легкоатлетические упражнения.** Старты высокий и низкий с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег спринтерский, эстафетный, кроссовый.

Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

 Метание малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной цели с места и разбега.

 **Спортивные игры.** Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; учебная игра в баскетбол.

 Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; Подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча сверху и снизу; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

 **ОФП.** Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированная полоса препятствий.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 19 |
| 3 | Спортивные игры | 35 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 5 | ОФП | В процессе уроков |
|  |  |  |
| Количество часов в неделю 2Количество учебных недель 34 |
|  | Итого | 68 |

**Учебные нормативы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1000м, мин. (д.)  | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**Материально-техническая база.**

**Литература:**

1. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.
2. И.И. Должиков. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы//физическая культура в школе 2009г.

**Оборудование:** Г/стенка, мячи баскетбольные, волейбольные, малые мячи, н/мячи, г/палки, гантели, скакалки, обручи, кегли, гранаты для метания, стойки, планки для прыжка в высоту, г/маты, конь, козел, г/бревно, канат, секундомер, сетка в/б, аптечка.

**4.Календарно-тематическое планирование 9 класс 1 четверть 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | УУД | План. | Факт. |
| Легкая атлетика 8 часов |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках ф.к. | Провести инструктаж на рабочем месте по т.б. Инструктаж по т.б. на занятиях л.а. Разучить специальные беговые упражнения. Развивать скоростные качества. | *Предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках ф.к. Организовывать здоровье-Сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств;*Метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности: *Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям ф.к. принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий ф.к. |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м. Метание мяча на дальность с разбега. | Разучить беговую разминку, провести тестирование бега на 30 м.; разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции и метания мяча на дальность. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости.М; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.Л; формирование ответственного отношения к учению; умение управлять эмоциями. |  |  |
| 3 | Тестирование бега на 60м. Прыжок в длину с разбега | Разучить разминку в движении, бег 60м – кдп с н/старта, разучить подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств –быстроты.М: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.Л: формирование ответственного отношения к учебе. |  |  |
| 4 | Техника метания мяча на дальность с разбега и техника прыжка в длину с разбега. | Повторить разминку в движении, совершенствовать технику метания мяча и прыжка в длину с разбега, технику бега на средние дистанции. | П: иметь углубленные представления о технике бега на средние дистанции, представления о технике метания мяча на дальность и технике прыжка в длину с разбега.М: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.Л: формирование готовности и способности обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с разбега – ку. Техника прыжка с разбега на дальность. | Повторить разминку в движении, провести тестирование в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим систематическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование нравственных чувств поведения, умения управлять своими эмоциями. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Совершенствовать технику равномерного бега. | Разучить беговую разминку, повторить технику прыжка в длину с разбега, совершенствовать технику равномерного бега. | П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учебе. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника равномерного бега. | Повторить беговую разминку, провести тестирование в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». | П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.М: Развивать мотивы и интересы своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование ответственного отношения к учебе. |  |  |
| 8 | Равномерный бег.Развитие выносливости. | Провести разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега, провести забег на 1000м. | П: иметь углубленные представления о технике равномерного бега.М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, соотносить свои действия с планируемыми результатами.Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, личной ответственности за свои поступки. |  |  |
| Баскетбол 10 часов |
| 9 | Инструктаж по т/б. На уроках по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину. | Провести инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести учебную игру. | П: иметь углубленные представления о технике передвижений, поворотов и бросков в корзину.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учению; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. |  |  |
| 10 | Передачи мяча и броски мяча в кольцо. | Повторить беговую разминку, технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в корзину разными способами. Учебная игра в баскетбол. | П: иметь первоначальные представления о разновидностях передач в парах, иметь углубленные представления о технике бросков мяча в корзину, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.М: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения, умения владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий и во время игр. |  |  |
| 11 | Передачи и броски мяча в корзину. | Разучить разминку с гантелями, совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в корзину разными способами, учебная игра в баскетбол. | См. УУД предыдущего урока. |  |  |
| 12-13 | Штрафные броски. | Разучить разминку с б/б мячами, совершенствовать технику штрафных бросков, учебная игра в баскетбол. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/ б мячами.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.  |  |  |
| 14 | Вырывание и выбивание мяча. | Разучить разминку с н/мячами, учить технике игры в нападении и защите, повторить технику вырывания и выбивания мяча. Учебная игра в баскетбол.  | П: иметь первоначальные представления о технике игры в нападении и защите, иметь углубленные представления о технике вырывания и выбивания мяча.М: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование ответственного отношения к учению, умения управлять своими эмоциями, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 15 | Проверить д/задание за 1 четверть. |  |  |  |  |
| 16-17 | Перехват мяча | Повторить разминку с н/мячами, разучить технику перехвата мяча, учебная игра в баскетбол. | П: иметь углубленные представления о технике перехвата мяча.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учению, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 18 | Нападение и защита. Игра по правилам. | Провести разминку с б/б мячом в парах, совершенствовать технику игры в нападении и защите, провести игру в баскетбол. | П: иметь углубленные представления о технике игры в нападении и защите.М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, определять способы действий рамках предложенных условий и требований.Л: формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.  |  |  |
| Итого: 18 часов. |

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание урока | УУД | Дата | Факт. |
| 19 | Т/б на занятиях гимнастикой. | Провести инструктаж по т/б. Разучить разминку на г/матах, технику выполнения строевых упр. Повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; провести г/эстафету. | П: иметь представления о технике выполнения строевых упражнений и выполнения акробатических упражнений, т/б на занятиях гимнастикой.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 20 | Длинный кувырок с разбега. | Повторить разминку на г/матах, технику выполнения кувырка вперед с разбега, технику выполнения акробатических упражнений, повторить строевые упражнения, провести г/эстафету. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения длинного кувырка с разбега.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 21 | Стойка на голове и руках. | ОРУ на гимнастических матах. Разучить технику выполнения стойки на голове и руках, повторить технику выполнения кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега. Повторить вращение обруча. | П: иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, кувырка назад в упор стоя ноги врозь, длинного кувырка с разбега и акробатических элементов. М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Л: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 22 | Акробатические комбинации. | ОРУ г/обручем. Повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и лазанья по канату. | П: иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, технике лазанья по канату, выполнения акробатических элементов, стойки на голове и руках.М: овладеть основами самоконтроля, самооценки,Л: воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству. |  |  |
| 23 | Акробатические комбинации. | ОРУ г/обручем. Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках ,технику выполнения «моста» и поворота в упор на одном колене, акробатических комбинаций, лазанья по канату. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, выполнения «моста» и поворота в упор на одном колене, выполнения акробатических комбинаций, лазанья по канату.М: овладеть основами самоконтроля, самооценки.Л: формирование ответственного отношения к учебе. |  |  |
| 24 | Упражнения на г/бревне и перекладине. | ОРУ г/палкой. Разучить технику соскока из упора присев с г/бревна. Повторить упражнения на г/бревне и перекладине. | П: иметь первоначальные представления о технике соскока из упора присев с г/бревна, о технике выполнения упражнений на г/бревне и перекладине.М: оценивать правильность выполнения учебной задачи.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 25 | Повторить урок № 24. |  |  |  |  |
| 26 | Комбинация на г/бревне и перекладине. | ОРУ г/палкой. Повторить подъем переворотом и выход силой на перекладине (Ю), подготовить комбинацию на бревне (Д). | П: иметь углубленные представления о технике подъема переворотом и подъема силой на перекладине, о правилах составления комбинации на г/бревне.М: овладеть способностью развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 27 | Комбинации на г/бревне и перекладине.  | ОРУ г/палкой. Совершенствовать технику выполнения комбинаций на г/бревне и перекладине. | П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с г/палками.М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 28 | Опорные прыжки. | ОРУ на месте. Повторить технику выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги», лазание по г/стенке. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения опорных прыжков.М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 29 | Опорный прыжок боком. | ОРУ в движении. Разучить технику выполнения опорного прыжка боком (Д), С поворотом на 90 градусов, технике выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги». | П: иметь первоначальные представления о технике выполнения опорного прыжка боком.М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 30 | Проверить упражнения из д/з за 2 четверть. |  |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок боком. | ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90 градусов. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения опорного прыжка боком.М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 32 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок». | ОРУ с г/скакалкой. Выполнить контрольные опорные прыжки. Подвести итоги. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения опорного прыжка.М: владеть основами самоконтроля, самооценки.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| **Итого: 32 часа** |

**3 четверть. Спортигры 20 часов.**

 **Баскетбол – 10 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **УУД** | **Дата** | **Факт.** |
| 33 | Т/Б на уроках Б/б. Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. | ОРУ с б/б мячами. Совершенствовать технику передвижения и ведения, броска мяча двумя рукам от головы. | П: иметь углубленные представления о технике передвижения и ведения.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми. |  |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижения. Передачи мча двумя руками на месте .Личная защита. | ОРУ с б/б мячами. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками с места. Разучить личную защиту. Учебная игра в б/б. | П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с б/б мячами.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учебе. |  |  |
| 35 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок и передачи мяча в движении. Личная защита. | ОРУ с н/мячами. Повторить технику ведения, броска и передачи мяча в движении, личную защиту. Учебная игра в баскетбол. | П: и меть первоначальные представления о технике игры в нападении и защите.М: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. |  |  |
| 36 | Повторить содержание урока № 35. |  |  |  |  |
| 37 | Бросок мяча одной рукой с места в прыжке. Личная защита. | ОРУ с н/мячами. Разучить технику броска одной рукой от плеча. Провести учебную игру в баскетбол с заданием. | П: иметь углубленные представления о технике броска.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 38 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Зонная защита 3-2. | ОРУ с б/б мячом в парах. Разучить действия игроков через заслон. Зонная система защиты. Учебная игра. | П: иметь углубленные представления о зонной системе защиты.М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми. |  |  |
| 39 | Повторить содержание урока № 38.  |  |  |  |  |
| 40 | Зонная система защиты 2-3. Взаимодействие трех игроков(тройка и малая восьмерка). | ОРУ с б/б мячом в парах. Совершенствовать технику игры в нападении и защите.Провести игру в баскетбол. | П: иметь углубленные представления о технике игры в нападении и защите.М: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.Л: умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игры.  |  |  |
| 41 | Перехват мяча. Нападение и защита. | ОРУ с б/б мячами в парах. Повторить технику перехвата мяча. Совершенствовать игру в нападении и защите. | П: иметь углубленные представления о перехвате мяча.М: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Л: проявление культуры общения и взаимодействий в процессе занятий физкультурой. |  |  |
| 42 | КУ по теме: «Баскетбол». | ОРУ с б/б мячом. Провести спортивную игру «баскетбол» | П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью спортивной игры.М: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.Л: умение управлять своими эмоциями, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| **Волейбол 10 часов** |
| 43 | Т/б на уроках волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками | ОРУ с в/б мячами. Повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками. Правила игры. Учебная игра в в/б. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения передач мяча сверху двумя руками.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Л: формирование ответственного отношения к учебе. |  |  |
| 44 | Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. | ОРУ с в/б мячом. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Учебная игра в в/б. | П: Иметь углубленные представления о технике выполнения передач мяча сверху двумя рукам в прыжке и назад.М: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| 45 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая подача. | ОРУ с в/б мячом в парах. Повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад, совершенствовать технику нижней прямой подачи. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения нижней прямой подачи. М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 46 | Прием мяча от сетки. Прием мяча одной рукой с перекатом в сторону. | ОРУ с в/б мячом. Разучить технику приема мяча от сетки и приема мяча одной рукой с перекатом в сторону. | П: иметь первоначальные представления о технике приема мяча, отраженного сеткой и приема мяча одной рукой с последующим падением.М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Л: проявление культуры общения. |  |  |
| 47 | Прямой нападающий удар. | ОРУ с н/мячами. Разучить технику прямого нападающего удара. Учебная игра в в/б. | П: иметь углубленные представления о технике прямого н/удара.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 48 | Повторить содержание урока № 47. |  |  |  |  |
| 49 | Блокирование. | ОРУ с в/мячом. Разучить технику блокирования летящего мяча. Совершенствовать технику прямого н/удара. | П: иметь первоначальные представления о технике блокирования летящего мяча.М: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.Л: умение предупреждать конфликтные ситуации. |  |  |
| 50 | Проверить упражнения из домашнего задания за 3 четверть. Игра по выбору. |  |  |  |  |
| 51 | Блокирование. | ОРУ с в/мячом. Повторить технику блокирования и прямого н/удара.Учебная игра в в/бол. | П: организовыватьздоровьесберегающую жизнедеятельность.М: находить общее решение и разрешать конфликты.Л: умение владеть культурой общения. |  |  |
| 52 | Тактические действия. КУ по теме «Волейбол» | ОРУ с г/скакалками. Совершенствовать технику подач. Повторить тактические действия во время проведения игры. Учебная игра. | П: иметь углубленные представления о тактических действиях во время проведения игры в в/бол.М: оценивать правильность выполнения учебной задачи.Л: воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма. |  |  |
| **Итого: 52 часа.** |

**4 четверть 16 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **УУД** | **Дата** | **Факт.** |
| **Легкая атлетика 4 часа** |
| 53 | Т/б на уроках по прыжкам в высоту.Прыжки в высоту способом «Перешагивание.». | ОРУ на месте. Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание». | П: иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту.М: развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.Л: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. |  |  |
| 54 | Повторить содержание урока№ 53. |  |  |  |  |
| 55 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».Фазы прыжка. | ОРУ на месте. Разобрать фазы прыжка (разбег, толчок, полет, приземление). | П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте.М: оценивать правильность выполнения учебной задачи.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 56 | КУ по теме «Прыжок в высоту». | ОРУ на месте. Выполнить прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.М: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.Л: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование. |  |  |
| **Баскетбол 4 часа** |
| 57 | Ведение и броски мяча в корзину.Тест–бросок н/мяча. | ОРУ в движении.Совершенствовать технику ведения мяча и выполнение различных вариантов броска мяча в корзину. Бросок н/мяча на дальность. | П: иметь представления о различных вариантах бросков и техники ведения мяча.М: выполнять учебно- познавательные действия.Л: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |  |  |
| 58 | Повторить содержание урока№ 57. Упражнение на гибкость-тест. |  |  |  |  |
| 59 | Защитные действия.Вис на согнутых руках-тест | ОРУ с н/мячом. Техника выполнения накрывания мяча и перехвата мяча. | П: иметь углубленные представления о технике выполнения накрывания мяча и перехвата мяча.М: добывать новые знания, ставит и формулировать проблемы.Л: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |  |  |
| 60 | Тактические действия.Ч/бег 3 по10м-тест. | Учебная игра в баскетбол с применением тактических действий в нападении и защите. | П: иметь представление о тактических действиях в баскетболе.М: выполнять учебно-познавательные действия.Л: развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. |  |  |
| **Легкая атлетика 8 часов** |
| 61 | Т/б на уроках л/а.Метание малого мяча в горизонтальную цель. | ОРУ с м/мячами.Повторить технику метания м/мяча в г/цель и на дальность.П/игра «точно в цель» | П: иметь углубленные представления о технике метания мяча на точность в г/цель.М: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. |  |  |
| 62 | Бег 30м на время.Метание м/мяча на дальность. Кроссовая подготовка. | Провести беговую разминку. Тестирова-ние бега на 30м. Провести метание мяча на дальность, кроссовый бег. | П: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование ответственного отношения к учению. |  |  |
| 63 | Бег 6о м на время.Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. | Провести разминку в движении. Тестирование бега на 60м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».Кроссовый бег. | П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега, о технике скоростного бега.М: соотносить свои действия с планируемыми результатами.Л: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. |  |  |
| 64 | Метание малого мяча на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега. | Провести разминку в движении. Совершенствовать технику метания и прыжка длину, кроссовую подготовку. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.М: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Л: проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. |  |  |
| 65 | Проверить упражнения из д/задания за 4 четверть. |  | **.** |  |  |
| 66 | Метание м/мяча на дальность с разбега.Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег. | Провести контроль техникой метания м/мяча на дальность с разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование установки на безопасный здоровый образ жизни. |  |  |
| 67 | Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег. | Провести контроль за техникой выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | П: иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега.М: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.Л: формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. |  |  |
| 68 | Бег 1000м на время. | Провести разминку на развитие гибкости.Провести забег на 1000м на время.Провести игру по выбору. | П: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.М: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Л: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |  |  |
| **Итого: 68 часов.** |