


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №71»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Самсонова С.Ю.

Протокол № 1

от 30 августа 2022 года

«Согласовано»

Заместитель

директора по УР

МБОУ «Школа №71»

 Афанасьева Т.А.

от 30 августа 2022 года

«Утверждено»

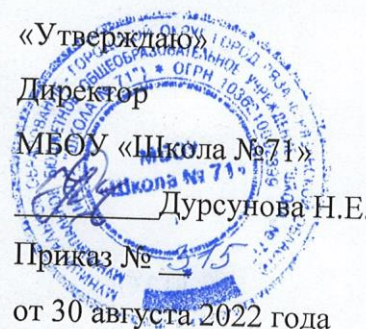
Директор

МБОУ «Школа №71»

 Дурсунова Н.Е.

Приказ № 215

от 30 августа 2022 года



Рабочая программа по физической культуре 9 класс

Учителя:

9А,Б,В – Конарев А.А.

9Г,Д – Каплин С.С.

г. Рязань

2022-2023 уч. год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.28, пп.2, 3, 6, 7; ст.47 п.3; ст.48 п.1);
2. Федерального государственного образовательного стандарта (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации 06.октября 2009г. № 373 и от 17 декабря 2010 г. № 1897);
3. требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н);
4. основной образовательной программы основного общего образования;
5. Положения о рабочей программы МБОУ «Школа №71»;
6. учебного плана МБОУ «Школа № 71»;
7. Методических рекомендаций управления образования и молодёжной политики г. Рязани по составлению рабочих программ учебных предметов в соответствии с ФГОС;
8. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 (в ред Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577
9. санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20»
10. гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»;
11. санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №412 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29.12.2014г. №1645, 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017.
13. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 класс, под ред. В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2014 г.

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются **уроки** физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Программа для 9 – х классов рассчитана на 68 часов при трехразовых занятиях в неделю. Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую часть) и вариативную:

- на инвариативную часть отводится 46 часов;
- на вариативную часть отводится 22 часа соответственно.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

5. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
образовательной области «физическая культура»
(при двухчасовых занятиях в неделю))**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1.	Базовая часть:	46
1. 1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1. 2.	Легкая атлетика	14
1. 3.	Спортивные игры	10
1. 4.	Лыжная подготовка	12
1. 5.	Гимнастика, акробатика	10
Всего:		46
2.	Вариативная часть:	22
2. 1	Легкая атлетика	12
2.2	Спортивные игры	10
Всего:		22
Итого по видам программного материала за учебный год:		68

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	26	10			16
3	Спортивные игры	20	6	6	8	
4	Гимнастика	10		10		
5	Лыжная подготовка	12			12	
Итого		68	16	16	20	16

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета – физическая культура:

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	8.4	9.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	185
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	21
К выносливости	Бег 2000 м, мин, сек.	9.20	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек.	9.0	12.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	14.0	12.0

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Знания о физической культуре:

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система оценки планируемых результатов.

Оценка успеваемости по физической культуре в классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствия знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность

подростка, интерес к знаниям по физической культуре, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком

2. Планируемые результаты.

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет

Физические способности	Контрольные упражнения. (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Скоростные	Бег 30 м, с	15	6.0	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9 – 5.4	4.9
		16	5.8 5.5	5.3 – 4.9	4.5	6.0	5.8 – 5.3	4.9
Кордионационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	15	9.0	8.7 – 8.3	8.0	9.9	9.4 – 9.0	8.6
		16	9.6	8.4 – 8.0	7.7	9.7	9.3 – 8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м.	15	160	180 -195	210	145	160-180	200
		16	175	190 -205	220	155	165-185	205
Выносливость	бминуточный бег, м.	15	1050	12001300	1450	850	1000-	1250
		16	1100	1250-1350	1500	900	1150-1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
		16	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
Силовые	Подтягиван. (кол-в раз)	15	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
		16	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9 класса

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
9	Челночный бег 3x10 м, сек	7.7	8.0	8.6	8.5	8.8	9.7
9	Бег 30 м, сек	4,5	4,9	5,5	4,9	5,3	6,0
9	Бег 1000 м, сек	3,40	4,10	4,40	4.20	4.40	5.30
9	Бег 60 м, сек	8,5	9,3	10,3	9,6	10,2	10,6
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжок в длину с места, см.	210	200	180	180	170	155
9	Метание т/мяча на дальность, м	40	35	31	35	26	20

9	Бросок набивного мяча, м	9	7	6	6	5	4
9	Подтягивание на высокой /низкой перекладине, раз	10	8	7	20	15	10
9	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	32	27	22	15	9	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	+13	+11	+6	+20	+15	+13
9	Поднимание туловища за 30 сек из положения лежа, раз	26	23	17	20	17	15
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	47	36	30	40	30	25
9	Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге, раз	12	10	8	11	9	7
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Прыжки со скакалкой за 30 сек., раз	60	50	40	65	65	45
9	Прыжки со скакалкой, 1мин, раз	120	105	60	125	115	90
9	Передача и ловля б/мяча с расстояния 3 м за 30 сек	22	21	19	19	18	16
9	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
9	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2	4	3	2
9	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	11	9	7	9	7	5
9	Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	3	2	1

2 Содержание учебного предмета

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Культурно-исторические основы

Пользование баней. Способы самоконтроля, приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и

проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с расстояния до корзины свыше 4,80 м.
- Броски одной и двумя руками в прыжке.
- Взаимодействие игроков защиты и нападения.
- игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол:

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
- Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- Игра в защите и нападении.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

- Строевые упражнения. Строевые команды. Повороты в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

- ОРУ с гимнастическими снарядами.
- Висы и упоры.
- Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад. Длинные кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове и руках.
- ОРУ с предметами и без. Упражнения в равновесии на бревне, скамейке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.
- Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с отягощением.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

- Овладение техникой спринтерского бега с высокого и низкого старта.
- Бег с ускорением. Эстафеты. Старт из различных положений. Челночный бег
- Скоростной бег.
- Бег на результат.
- Овладение техникой длительного бега.
- Овладение техникой прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подбор индивидуального разбега.
- Всевозможные прыжки и многоскоки.
- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность отскока от стены. На заданное расстояние. По коридору. В вертикальную и горизонтальную цель. Метание с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега. Метание набивного мяча. Метание из различных положений. Метание в высоту.
- Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Бег на местности. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом.

- Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

Общефизическая и силовая подготовка:

- Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.
- Подвижные игры с элементами единоборств.

Лыжная подготовка.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и закаливания организма, развития основных физических качеств. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Понятие техники лыжных ходов. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

- Коньковый ход.
- Переход с попеременных ходов на одновременные.
- Преодоление контруклона.
- Прохождение дистанции 3 км.

3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре
Класс 9

Количество часов

Всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учащихся	Отрабатываемые УУД
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		I четверг	16			
	1	Правила безопасности на уроках по л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 5 мин.	1	1неделя	-знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя.
	2	Закрепить старт и стартовый разгон. Бег 30м. Финиширование.	1	1неделя	-демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - бегать 30 м -демонстрировать технику низкого старта -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.
	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Прыжок в	1	2неделя	-демонстрировать технику низкого старта - применять разученные упражнения для развития	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность

	длину с места. Бег 5 мин. с ускорениями.			скоростно-силовых способностей.	выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся.
4	Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 мин. с ускорениями по 50 – 60м.	1	2неделя	- осваивать технику беговых упражнений -осваивать технику прыжковых упражнений	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.
5	Повторение техники метания мяча с разбега. Прыжок в длину с места.	1	3неделя	- метать мяч на дальность - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
6	Метание мяча с разбега. Спец-беговые и прыжковые упражнения. ОУФП прыжок в длину с места.	1	3неделя	- метать мяч с разбега на дальность отскока от стены -выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению.
7	Комплекс упражнений на сопротивление в парах. Бег до 2 км. Без учета времени.	1	4неделя	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8	Совершенствовать технику метания мяча. Прыжки со скакалкой.	1	4неделя	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
	9	Техника метания мяча с разбега. Бег до 2км без учёта времени.	1	5неделя	- метать мяч на дальность с на результат - овладеть организаторскими умениями.	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию.
	10	Подведение итогов раздела. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	5неделя	-выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС -демонстрировать вариативное исполнение упражнений.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию.
	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательных качеств.	1	6неделя	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя.
	12	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления движения	1	6неделя	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со

	и скорости.				сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра «5 передач».	1	7неделя	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками. - применять разученные упражнения для развития силовых способностей.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
14	Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Атака кольца в два шага.	1	7неделя	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. - применять разученные упражнения для развития силовых способностей.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
15	Варианты передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника ведения мяча.	1	8неделя	- демонстрировать технику передач в вариантах - демонстрировать технику ведения мяча.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.
16	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра «5	1	8неделя	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику ловли и передачи мяча. - моделировать технику	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью,

		передач». Передача мяча в парах за 30 сек.			освоенных игровых приемов.	формулировать свои затруднения.
		II четверть	16			
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	1	9неделя	- четко выполнять организующие команды и приемы.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками.
	18	. Комплекс упражнений на гибкость. Кувырки вперед и назад.	1	9неделя	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	19	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1	10недел я	- демонстрировать простейшие комбинации - демонстрировать кувырки вперёд и назад слитно - оказывать страховку.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты.
	20	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). Серии прыжков через скакалку.	1	10недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых

	Наклон вперед из положения стоя на скамейке.				упражнений.
21	Развитие координации. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Упражнение на пресс за 1 мин.	1	11недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
22	Совершенствование перестроений изученных в 5-6 классах. Повторение способов прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	11недел я	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать акробатическую комбинацию.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
23	Техника выполнения акробатического соединения. Развитие силовых качеств. Опорный прыжок.	1	12недел я	- демонстрировать акробатическую комбинацию - демонстрировать упражнения со скакалкой.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.

24	Гимнастическая полоса препятствий Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук.	1	12недел я	- четко выполнять строевые приемы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
25	Гимнастическая полоса препятствий.	1	13недел я	- использовать разученные упражнения для развития координации движения. - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять страховку и самостраховку. <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
26	Подведение итогов раздела. Гимнастическая полоса препятствий.	1	13недел я	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - знать и выполнять прикладные упражнения.	<u>познавательные:</u> овладевать знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения.
27	Совершенствование ранее изученных элементов. Техника броска по кольцу после ведения.	1	14недел я	-демонстрировать технику бросков мяча - моделировать технику освоенных игровых приемов.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.
28	Закрепление броска мяча по кольцу после	1	14недел я	-демонстрировать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач

		ведения. Игра с элементами ведения. Штрафной бросок мяча			- моделировать технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры.	<u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями.
	29	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	15недел я	- моделировать технику освоенных игровых приемов.	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых.
	30	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра «5 передач». Передача мяча в парах за 30 сек.	1	15недел я	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику ловли и передачи мяча. - моделировать технику освоенных игровых приемов.	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	31	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений.	1	16недел я	- моделировать технику освоенных игровых приемов.	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых.
	32	Подведение итогов раздела. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	1	16недел я	-выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС -демонстрировать вариативное исполнение упражнений.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное

						мнение и позицию.
		3 четверть	20			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения и перестроения на лыжах.	1	17 неделя	- четко выполнять организующие команды - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов.	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, обсуждать услышанное.
	34	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции до 2 км.	1	17 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки. - знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений.
	35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	18 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений.
	36	Повороты переступанием в движении. Эстафета с преодолением препятствий. Техника	1	18 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного одношажного хода.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины.

	одновременного одношажного хода.				
37	Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	1	19 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.
38	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника подъема «полуелочкой»	1	19 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного одношажного хода и технике подъема «полуелочкой»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины.
39	Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник».	1	20 неделя	-демонстрировать технику одновременного двухшажного хода. - играть в подвижные игры на лыжах.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
40	Подъем «полуелочкой». Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1	20 неделя	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике конькового хода.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
41	Совершенствование техники конькового	1	21 неделя	-демонстрировать технику одновременного	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной

		хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.			одношажного хода.	задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
	42	Коньковый ход. Повторное прохождение отрезков 200 – 250 м.	1	21 неделя	- описывать технику конькового хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины.
	43	Чередование одновременного одношажного и поперечного двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	22 неделя	-уметь передвигаться на лыжах 3 км. в равномерном темпе.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины.
	44	Подведение итогов раздела. Эстафеты на лыжах.	1	22 неделя	-демонстрировать технику передвижений на лыжах	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
СПОРТИ ВНЬЕ	45	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной	1	23недел я	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения	<u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя

	вперед.				
46	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной.	1	23недел я	- овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
47	Комплекс упражнений с мячом. Варианты перемещений, передвижений.	1	24недел я	- осваивать комбинации по технике владения мячом	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
48	Техника верхней и нижней передачи мяча стоя на месте, в движении, через сетку.	1	24недел я	- осваивать комбинации по технике владения мячом	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения
49	Развитие координационных качеств. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.	1	25недел я	- демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
50	Техника нижней передачи мяча стоя на месте, в движении, через сетку. Техника нижней подачи мяча. Техника верхней	1	25недел я	-демонстрировать верхняя передача мяча. - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых

		передачи мяча.				упражнений.
	51	Комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча. Техника нижней передачи мяча.	1	26недел я	-демонстрировать технику нижней передачи мяча -выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
	52	Сочетание верхней и нижней передач мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника нижней прямой подачи мяча.	1	26недел я	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять упражнения для развития силы мышц туловища.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий.
		4 четверть	16			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	53	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	27недел я	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности.	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя.
	54	Спринтерский бег. Закрепление техники низкого старта. Техника прыжка в длину с места.	1	27недел я	- осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей - демонстрировать технику прыжка в длину с места.	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
	55	Старт из разных исходных положений.	1	28недел я	- демонстрировать старт из разных исходных	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки

	Прыжок в длину с места. Техника метания мяча.			положений - продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	<u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
56	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. пробегание отрезков 20 – 40 м. с максимальной скоростью	1	28недел я	- продемонстрировать технику низкого старта. - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
57	Комплекс прыжковых упражнений Прыжок в длину с места.	1	29недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
58	Старты с преследованием. Бег на скорость 20 м., 3 – 5 раз.	1	29недел я	- осваивать упражнения на координацию движения, скорости. - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.

59	Техника метания мяча. Челночный бег 3x10 м.	1	30недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития -демонстрировать технику метания мяча	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
60	Техника метания мяча с 2-3 шагов разбега. Имитационные упражнения. Комплекс упражнений скоростно – силового характера	1	30недел я	-демонстрировать технику метания мяча - демонстрировать технику легкоатлетических упражнений. - применять разученные упражнения скоростно – силового характера	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
61	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. Подтягивание на перекладине.	1	31недел я	- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития.	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
62	Метание мяча в цель. Медленный бег 6 мин. Упражнение на пресс за 1 мин. на кол-во раз.	1	31недел я	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - применять разученные упражнения для развития выносливости.	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.

63	Бег 30м с низкого старта. Метание мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.	1	32недел я	- выполнять тесты (бег 30м) -демонстрировать технику метания мяча	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
64	Разучивание разбега в метании. Медленный бег до 7 мин.	1	32недел я	-демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
65	Закрепление техники разбега в метании. Медленный бег до 7 мин.	1	33недел я	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (бег 60м) -демонстрировать технику метания мяча	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
66	Комплекс прыжковых упражнений. Эстафетный бег. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	33недел я	- применять разученные упражнений скоростно – силового характера	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.

67	Закрепление техники эстафетного бега. Упражнения прикладного характера.	1	34недел я	- выполнять метание мяча с разбега на результат	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений.
68	Эстафеты и игровые задания с элементами легкой атлетики. Комплекс упражнений прикладного характера.	1	34недел я	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. - применять разученные упражнения прикладного характера - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.

4. Список литературы:

- Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы : методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М. : «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012.-3-е изд.
- Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. – 2012.
- Лепешкин. В. А Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. : Дрофа, 2006.
- Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт», 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000).
- Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы». – М.: дрофа, 2008 г.
- Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007 г.
- Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003).
- Журнал «Физическая культура в школе».