

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Залалова И.П.
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Киселева Н.И.
Приказ № 204 от 31 августа 2023г.

Рабочая программа

по физической культуре

Класс 9

Уровень образования - базовый

Срок реализации программы- 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год;

3 часа неделю

Составлена на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. -2-е. –изд.-М.: Просвещение, 2014.-256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-032034-4.

Разработана учителем высшей квалификационной категории Камардиной О.А.

РАССМОТРЕНА
На заседании ШМО
учителей - предметников
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

2023 год

І. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 учётом 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 действий, 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч,

палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• **Метапредметные результаты**

- 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 осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и

соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение

опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития,

осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

III. Тематическое планирование

| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
|------------------------------------|-------------------|
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Легкая атлетика | 37 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 11 |
| Общее количество часов | 99 |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

9 – класс

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| | | | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| | | | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| | | | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| | | | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|-------------------|------|-------------------|-------------------|------|
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Муниципальное общеобразовательное учреждение Степноанненковская средняя школа
Муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Залалова И.П.

30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Киселева Н.И.

Приказ № 204 от 31 августа 2023 г.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре

Класс : 9

Учитель : Камардина О.А.

Учебный год: 2023-2024

Количество часов: всего 99 часов в год; 3 часа неделю

Планирование составлено на основе:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. -2-е. –изд.-М.: Просвещение, 2014.-256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-032034-4.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Результаты освоения учебного предмета | | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--|--|--|---|--|------------------------------|-----------------|------|------------------------------|
| | | | | | | Личностные | Мета-предметные | Предметные | | | Пл | Факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 1 2-4 5-7 | Лёгкая атлетика 16 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 3 3 | Вводный | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | прыжки через скакалку 100 р. | | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10..скоростных качеств. Правила соревнований. | | | | Текущий | | | | прыжки через скакалку 100 р. |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | | | | Текущий | | | | прыжки через скакалку 100 р. |
| 8 | | | 1 | Контрольный | Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Бег 60 метров: Мальчики – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; Девочки – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9; | прыжки через скакалку 100 р. | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--|-----------------|--|--|--|--|--|------------------------------|------------------------------|--|--|
| 9-11 12-14 15 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 3 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | прыжки через скакалку 150 р. | | |
| | | 3 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Текущий | прыжки через скакалку 150 р. | | | |
| | | 1 | Контрольный | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Прыжок в длину() <u>Мальчики</u> – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340; | прыжки через скакалку 150р. | | | |
| 16 | | Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Показать правильность бега в равномерном темпе 20 минут | Без учёта времени | прыжки через скакалку 150 р. | | |
| 17-19 | Спортивные игры 11 | Баскетбол | 3 | Изучение нового материала | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|---|--|--|---|--|------------|--|--|
| 20-23 | | | 4 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 24-27 | | | 4 | Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. | Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 1 | | |
| 28-29 | Гимнастика 18 | Висы. Строевые упражнения | 2 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 30-31 | | | | Совершенствование | Выполнение команд: «Пол- | Знать как | Уметь | Показать | Текущий | Комплекс | | |

32-33

34

35-37

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|---------------------------|--|--|--|--|--|------------|--|--|
| | | 2 | ЗУН | оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | | 2 | | |
| | | 2 | Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| | | 1 | Контрольный | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися. | Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов, подтягивания: Мальчики: «5»-8; «4»-6; «3»-3; Девочки: «5»-19; «4»-15; «3»-8; | Комплекс 2 | | |
| | Опорный прыжок | 3 | Изучение нового материала | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение | Знать как выполнять опорный прыжок, | Уметь выполнять опорный прыжок, | Показать выполнение опорного прыжка, | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|------------|---|---------------------------|---|--|--|---|---|------------|--|--|
| 38-40 | | 3 | | гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | строевые упражнения | строевые упражнения | строевые упражнения | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 41 | | 1 | Контрольный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 | | |
| 42 | Акробатика | 1 | Изучение нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Знать как выполнять кувырок вперед | Уметь выполнять кувырок вперед | Показать выполнения кувырка вперед | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 43 | | 1 | Совершенствование ЗУН | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | Знать как выполнять кувырок вперед | Уметь выполнять кувырок вперед | Показать выполнения кувырка вперед | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 44 | | 1 | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Знать как выполнять кувырок вперед | Уметь выполнять кувырок вперед | Показать выполнения кувырка вперед | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|--|---|-----------------------|---|---|---|---|--------------------------------------|------------|--|--|
| 45 | | | 1 | Контрольный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Знать как выполнять кувырок вперёд | Уметь выполнять кувырок вперёд | Показать выполнения кувырка вперёд | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 | | |
| 46 | Лыжная подготовка 18 часов | <i>Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.</i> | 2 | Вводный, комплексный | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе без палок: посадка, перенос тяжести тела с лыжи на палку, скользящий шаг с руками за спиной, скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук – «самокат» (подсед, отталкивание, пережат). | Знать как вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку, знать имитацию скользящего шага без палок попеременно о двухшажного хода | Уметь применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, уметь выполнить имитацию скользящего шага без палок попеременного двухшажного хода | Показать как нужно подбирать одежду, лыжи, лыжные палки, показать скользящий шаг без палок в попеременном двухшажном ходе. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 47-48 | | <i>Повторить попеременный двухшажный ход.</i> | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками: имитация попеременной работы рук на месте держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на лыжах с постановкой палок на снег. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне. | Знать как передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками, скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе. | Уметь выполнять скользящий шаг с палками и передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками в попеременном двухшажном ходе. | Показать скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе. | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 49-50 | | <i>Одновременный одношажный ход</i> | 2 | Совершенствование ЗУН | 1. Передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов цикле ходов («раз, два, три, четыре») 2. Тоже самое, но на первые два шага руки с палками опущены, а | Знать как передвигаться в попеременным четырехшажн | Уметь скользить и выносить палки вперед в последовательности в | Показать последовательно движения палками и скольжения на лыжах в | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|------------|--|
| 55 | поворот «плугом», техника спуска на лыжах . | 3 | | 2.Одновременное отталкивание руками. 3.Скольжение Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе. | скольжением на лыжах одновременно одношажного конькового хода. | конькового хода. | одновременное отталкивание руками и скольжения | | | | |
| | | | Комбинированный | Чередование попеременных и одновременных лыжных ходов. | Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов. | Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе. | Показать технику способов передвижения на лыжах | Прохождение дистанции 4 км без учета времени | Комплекс 3 | | |
| | | | 2 | Контрольный | Выполнение с чередованием попеременных и одновременных лыжных ходов. | Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов. | Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе. | Показать технику способов передвижения на лыжах | Прохождение дистанции на время 3 км: Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 18,00; «4» - 19,00; «3» - 20,00 | Комплекс 3 | |
| | | | 1 | Совершенствование ЗУН | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». | Знать как выполнять технику торможения и поворота «плугом» | Уметь владеть техникой торможения и поворота «плугом» | Показать технику способов передвижения на лыжах, торможения и поворота «плугом» | | Комплекс 3 | |
| 56-57 | Подвижные игры на свежем воздухе. | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | | | | | | | | |
| 58-59 | Прием и передача мяча. | | Нижняя подача | | | | | | | | |

60-62

мяча.

63

Развитие
координационн
ых
способностей

1

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|---|------------|--|--|
| Контрольный | | | | | Оценка техники торможения и поворота «плугом» | | | |
| Комбинированный | Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», «Как по часам». Лыжная эстафета, игры на горке. | Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах | Уметь владеть техникой спуска и подъема на склон | Показать технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Комплекс 3 | | |
| Освоение нового материала | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей | Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть) | Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Текущий | Комплекс 4 | | |

64

Волейбол
15 часов

1

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----------------------------|--|--|---|--|--|---------------|--|--|
| 65-66 | 2 | Обучение комбинированный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами». | Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах | Комплекс 4 | | |
| 67-68 | 2 | | | | | | | | | |
| 69-70 | 2 | | | | | | | | | |
| 71-73 | 3 | Комплексный | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». | Знать как подавать нижнюю прямую подачу | Уметь подавать нижнюю прямую подачу | Показать технику нижней прямой подачи | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|-------------------|---|---|---|--|--|------------|--|--|
| 74-76 | | | 3 | Комбинированный | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Комплекс 4 | | |
| | | | 3 | совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 77-78 | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Кроссовая подготовка 11 часов | <i>Тактика игры.</i> | 1 | Комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Комплекс 4 | | |
| 80-82 | | <i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</i> | 3 | Комбинированный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе | Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут | Текущий | Комплекс 5 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|----------------------------------|---|-----------------------|---|--|--|--|---|------------|--|--|--|
| | | | | | упражнения. | | | | | | | | |
| 83-85 | | | 3 | Совершенствование ЗУН | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Показать технику бега в равномерном темпе до 20м | Текущий | | | | |
| 86-88 | | | 2 | Совершенствование ЗУН | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Показать технику бега в равномерном темпе до 20м | Текущий | | | | |
| 89 | | | 1 | Контрольный | Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости. | Знать как бегать в равномерном темпе 2000м – 3000 м. | Уметь бегать в равномерном темпе до 3000м | Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м | 3 км: Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30 | Комплекс 5 | | | |
| 90-91 | Лёгкая атлетика 10 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 2 | Комбинированный | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Текущий | Комплекс 5 | | | |
| 92-94 | | | 3 | Совершенствование ЗУН | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Текущий | Комплекс 5 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|-----------------------|--|--|--|--|---|------------|--|--|
| 95-96 | | | 2 | Совершенствование ЗУН | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Текущий | Комплекс 5 | | |
| | | | 1 | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3» - 10,9; | Комплекс 5 | | |
| 97 | | | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 5 | | |
| | | | 1 | Контрольный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Оценка техники прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м; | Комплекс 5 | | |
| 98 | | <i>Прыжок в высоту, метание малого мяча</i> | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 5 | | |
| 99 | | | 1 | Контрольный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Оценка техники прыжка в высоту, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м; | Комплекс 5 | | |

Всего: 99 часа

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2013.
2. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013
3. 2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012
4. Конь гимнастический
5. Скамейка гимнастическая жёсткая
6. Маты гимнастические
7. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Обруч гимнастический
12. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
13. Номера нагрудные
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Сетка для переноса и хранения мячей
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные
20. Мячи футбольные
21. Компрессор для накачивания мячей
22. Аптечка медицинская
23. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
24. Лыжная трасса