

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет по образованию администрации Белоярского района

СОШ п. Сорум

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Нуриханова Г.Х.

Протокол от «29»
августа 2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

Горелкина О.И.

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Степанова М.А.

Приказ от «29»
августа 2024 г. №481

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

п. Сорум, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 9 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, с программой курса «Физическая культура» для 9 класса Федеральная рабочая программа Физическая культура. 5–9 классы М.:2023г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2009 г. №1897**)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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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.

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.

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 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, умение 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.

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», вносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать исторические вехи развития</i>

его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	<i>отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
• 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;	• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
• 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	• <i>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;</i>
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	• <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	

<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; 	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Нормативы по гимнастике.

№ п. п.	Контрольные упражнения	Классы	Юноши			Девушки		
			Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
1.	Подъем туловища за 30 сек. (раз)	5	22	17	12	19	15	10
		6	24	19	14	20	16	11
		7	25	19	14	21	17	12
		8	25	20	14	22	18	12
		9	25	22	14	23	19	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	14	11	8	10	8	6
		6	16	13	10	11	9	7
		7	18	15	12	12	10	8
		8	24	19	14	13	11	9
		9	26	22	16	14	11	9
3.	Угол – юноши: в висе на г. стенке (с) 5-6 кл.; в упоре на брусьях (с) 7-9 кл. Поднимание ног до угла 90 из виса на г. стенке – девушки (раз)	5	3	2	1	10	7	4
		6	5	3	1	15	11	8
		7	4	2	1	11	8	5
		8	6	2	1	13	10	7
		9	6	4	2	15	12	10
4.	Прыжки со скакалкой 5 кл. за 15 с. (раз) 6-7 кл. за 20 с.	5	40	36	32	42	38	34
		6	46	42	38	48	44	40
		7	50	46	42	52	48	44
		8	56	52	48	62	58	54
		9	58	54	50	66	62	58

	(раз) 8-9 кл. за 25 с. (раз)								
5.	Приседание на одной ноге с опорой (раз)	5 6 7	20 30 35	17 26 30	14 22 26	18 24 29	15 20 24	12 16 20	

Оценивание освоения учащимися технических элементов волейбола

Технические действия	Класс	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча: - индивидуальная передача над собой (кол-во передач на технику) - индивидуальная в стену (кол-во передач на технику)	5	8	6	4	7	5	3
	6	12	8	6	10	7	5
	7	15	12	8	12	10	7
	5	6	5	4	5	4	3
	6	8	6	5	7	5	4
	7	10	8	6	8	6	5
- в парах через сетку (кол-во пар передач на технику)	7	6	5	3	5	4	3
	8	8	7	4	6	5	4
	9	10	8	6	8	6	5
- индивидуальная в движении приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной к направлению движения на отрезке 9 м (общее кол-во за 1 мин.)	9	6	5	3	5	4	3

Передача мяча снизу: - индивидуальная над собой (кол-во передач на технику)	5	6	4	3	5	4	3
	6	8	6	4	6	5	4
	7	12	8	6	10	6	5
- индивидуальная с отскоком от стены (кол-во передач на технику)	5	5	4	3	4	3	2
	6	7	5	4	6	4	3
	7	10	7	5	8	5	4
Прием мяча: - снизу наброшенного партнером через сетку (кол-во правильных передач мяча) Комбинированные передачи мяча: - индивидуальная над собой, передача снизу (кол-во пар передач, при чередовании верхней и нижней)	8	8	6	4	6	4	3
	9	10	8	5	8	5	4
	7	6	5	3	5	4	2
	8	8	6	4	6	5	3
- индивидуальная верхняя, прием снизу с отскоком от стены (кол-во пар передач при чередовании верхней и нижней)	8	6	5	3	5	4	2
	9	8	6	4	6	5	3
- с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику) Подача мяча: - нижняя прямая в зону 6 (кол-во правильных подач из 6 возможных) - верхняя прямая в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных)	9	7	5	3	5	4	3
	7	4	3	2	3	2	1
	8	5	4	3	4	3	2
	9	3	2	1	3	2	1

Нападающие удары: - в обруч с расстояния 4 м (девушки), 5 м (юноши). Оценивается техника работы кисти (кол-во попаданий за 1 мин.)	9	6	5	3	5	3	2

Оценивание освоения учащимися технических элементов баскетбола

.	Контрольные упражнения	Классы	Юноши			Девушки		
			Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
.	Ведение мяча с изменением направления (с)	5	Техника			Техника		
		6	27.0	32.0	34.0	29.0	33.0	35.0
		7	26.0	30.0	33.0	28.0	32.0	34.0
		8	25.0	29.0	32.0	26.0	30.0	33.0
		9	24.0	28.0	32.0	25.0	29.0	33.0
.	Жонглирование двумя мячами, двумя руками (раз)	5	4	3	2	4	3	2
		6	6	4	2	5	3	2
		7	7	5	3	6	4	3
.	Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м. (раз)	5	7	5	4	5	4	3
		6	8	6	5	6	5	4
		7	9	7	6	8	6	5
.	Бросок в кольцо после двух шагов из 10 попыток (раз)	5	5	3	2	5	3	2
		6	6	4	3	5	4	2
		7	7	5	3	6	4	3
		8	8	6	4	7	5	3
		9	9	7	5	8	6	4
.	Передачи мяча в тройках 5-6 кл. за 30 с. (раз) 7-9 кл. за 1 мин. (раз)	5	32	26	22	27	24	20
		6	35	30	25	30	26	22
		7	75	70	65	65	60	55
		8	80	75	70	70	65	60

		9	82	77	72	72	67	62
.	Ведение мяча 4х14.4 м. (с)	7	17.0	18.0	19.0	18.5	19.0	20.0
		8	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0
		9	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
.	Средний бросок, с 5 точек по 2 броска (раз)	8	6	4	2	5	3	2
		9	7	5	3	6	4	3
.	Броски с дальней дистанции за 2 мин. (раз)	9	5	4	3	-	-	-

9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
9	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
9	Бег 1000м.мин.	4,20	4,4 5	5,15	4.45	5.10	5.30
9	Бег 500м. мин	2.00	2.2 0	2.40	2,20	2,40	3,00
9	Бег 60 м, секунд	9,8	10, 2	11,1	10,0	10,7	11,3
9	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
9	Прыжки в длину с места	195	16 0	140	185	150	130
9	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Наклоны вперед из положения	14+	6	2-	16+	9	5-

	сидя						
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
9	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20, 0	22,0	Без учёта		
9	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14, 0	14,3	14,0	14,3	15,0
9	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
9	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих 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 занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается 9 класса из расчёта 2 ч в неделю 68 часов.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	4	2	1	-	1
2	Спортивная игра волейбол	16	-	-	7	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	-	10	-	-
4	Легкая атлетика	12	6	-	-	6
5	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
6	Спортивная игра баскетбол	10	6	4	-	-
7	Спортивная игра футбол	4	2	-	2	-
	Итого	68	16	15	21	16

Календарно – тематическое планирование предметной линии «Физическая культура»
9 класс (2 часа в неделю - 68 часов в год)

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	дата		Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД, проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия)
			план	факт		
1 четверть – 16 часов						
Физическая культура как область знаний						
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Туристические походы как форма активного отдыха.	1 ч	02.09		Журнал по ТБ.Учеб. 8-9кл стр. 38-43	Изучают формы активного отдыха.
Легкая атлетика		6 ч				
Спринтерский бег, эстафетный бег		2 ч				
2	Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50м, скоростной бег до 50 м. Встречная эстафета.	1	05.09		Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, эстафетная палочка	<p>Регулятивные УУД: Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные УУД: Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
3	Бег 60м, специальные беговые упражнения. Выполнение видов испытаний ГТО	1	09.09			
Метание малого мяча		2 ч				
4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	12.09		Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, малый мяч для метания	<p>Познавательные УУД: Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>
5	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6	1	16.09			

	м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО					освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
	<i>Бег на средние дистанции</i>	2 ч				
6	Бег в равномерном темпе. Бег 1200м. ОРУ. Развитие выносливости	1	19.09		Рулетка, фишки, флажки, секундомер	Формируют представление о пользе физических упражнений для организма школьника. Осваивают технику бега на средние дистанции. Соблюдают правила безопасности
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. ОРУ. Выполнение видов испытаний ГТО	1	23.09			
	<i>Спортивная игра с элементами футбола</i>	2ч				
8	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по Т.Б.	1	26.09			<p>Регулятивные УУД: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Познавательные УУД: Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
9	Учебная двухсторонняя игра в футбол	1	30.09			
	<i>Спортивная игра с элементами баскетбола</i>	6 ч				
10	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Инструктаж по Т.Б.	1	03.10		Баскетбольные мячи, фишки, свисток	<p>Регулятивные УУД: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p>
11	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, спиной вперёд, с изменением скорости и	1	07.10			

	направления движения					<i>Личностные УУД:</i> Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.
12	Действия игроков в защите	1	10.10			<i>Познавательные УУД:</i> Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом.
13	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1	14.10			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
14	Контрольный урок. Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3x3, 4x4.	1	17.10			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
15	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	21.10			
	Знания о физической культуре					
16	Здоровье и здоровый образ жизни.	1ч	24.10		Учеб. 8-9 кл стр. 44-50	Изучают факторы здорового образа жизни.
2 четверть – 15 часов						
	Знания о физической культуре					
17	Правила поведения банных процедур.	1 ч	07.11		Учеб. 8-9кл. стр. 50-54	Раскрываем правила проведения банных процедур.
	Спортивная игра с элементами баскетбола	4 ч				
18	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Инструктаж по ТБ	1	11.11		Баскетбольные мячи, фишки, свисток	<i>Регулятивные УУД:</i> учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия
19	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом	1	14.11			<i>Коммуникативные УУД:</i> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог
20	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча сверху в опорном положении	1	18.11			<i>Личностные УУД:</i> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
21	Контрольный урок. Бросок мяча от груди и от плеча	1	21.11			<i>Познавательные УУД:</i> Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов — олимпийских чемпионов.
						Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. Взаимодействуют со

						сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	Гимнастика с элементами акробатики	10 ч				
	Висы. Строевые упражнения	2 ч				
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ	1	25.11		Гимнастические маты, «шведская стенка», канат, перекладина	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1	28.11			
	Опорный прыжок, лазание	4 ч				
24	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Инструктаж Т.Б.	1	02.12		Гимнастические маты, «мостик», гимнастический козел, гимнастические палки, обручи, канат, «шведская» стенка	Регулятивные УУД: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Личностные УУД: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях Познавательные УУД: Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической
25	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 100— 110 см). Страховка и помощь во время занятий Развитие силовых способностей	1	05.12			
26	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через козла способом «ноги врозь».	1	09.12			
27	Контрольный урок. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. ОРУ. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	12.12			

						нагрузкой во время этих занятий
	Акробатика	4 ч				
28	Акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	16.12		Гимнастические маты, обручи, гимнастические палки, набивные мячи	<p>Познавательные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Регулятивные УУД: Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
29	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1	19.12			
30	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Упражнения по развитию координационных способностей и гибкости.	1	23.12			
31	Контрольный урок. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Выполнение видов испытаний ГТО	1	26.12			
3 четверть – 21 час						
	Спортивная игра с элементами футбола	2ч				
32	Правила игры. Тактика защиты в игре футбол	1	09.01			<p>Регулятивные УУД: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Познавательные УУД: Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p>
33	Судейство. Учебная двухсторонняя игра в футбол	1	13.01			

						Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Спортивная игра с элементами волейбола	7 ч				
34	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Т.Б. при игре в волейбол	1	16.01		Волейбольные мячи, фишки, свисток	<p>Регулятивные УУД: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Познавательные УУД: Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
35	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	1	19.01			
36	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	1	23.01			
37	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	27.01			
38	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	1	30.01			
39	Передача и приём мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	1	03.02			
40	Контрольный урок. Передача и приём мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	1	06.02			
	Лыжная подготовка	12 ч				
41	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	10.02		Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	<p>Регулятивные УУД: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные УУД: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко</p>
42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	13.02			

43	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	17.02			<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Научиться различным видам лыжных ходов. Научиться правильно подбирать верхнюю одежду для занятий на уроках лыжной подготовкой. Изучают историю лыжных гонок и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Коммуникативные УУД: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Личностные УУД: <i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	1	20.02				
45	Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом и упором.	1	24.02				
46	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	1	27.02				
47	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с чередованием лыжных ходов.	1	03.03				
48	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъемами в равномерном темпе.	1	06.03				
49	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	10.03				
50	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Прохождения дистанции 2 км.	1	13.03				
51	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров.	1	17.03				
52	Контрольный урок. Выполнение видов испытаний ГТО	1	20.03				
		4 четверть- 16 часов					
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой		1 ч					
53	Измерение функциональных резервов организма	1	31.03		Учеб. 8-9кл. стр. 68-72	Изучаем значение резервных функций организма.	
Спортивная игра с элементами волейбола		9 ч					
54	Бег с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками сверху в квадрате. Инструктаж по ТБ	1	03.04		Волейбольные мячи, фишки,	Регулятивные УУД: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	

55	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	1	07.04		свисток	<p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Познавательные УУД: Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
56	Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	1	10.04			
57	Приём мяча снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств	1	14.04			
58	Передача и приём мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	1	17.04			
59	Стойка и перемещение игрока при приёме-передаче мяча снизу двумя руками.	1	21.04			
60	Развитие прыгучести. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.	1	24.04			
61	Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача в парах через сетку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	1	28.04			
62	Контрольный урок. Передачи и приём мяча в парах и в тройках.	1	05.05			
	Легкая атлетика	6 ч				
63	Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Инструктаж по Т.Б.	1	12.05		Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, эстафетная палочка	<p>Регулятивные УУД: Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия</p> <p>Коммуникативные УУД: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Личностные УУД: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные УУД: Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
64	Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м., бег по дистанции до 50 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	15.05			
65	Контрольный урок. Бег 60 м на результат Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1	19.05			
66	Обучение подбора в разбеге. Прыжок с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	1	22.05			
67	Метание малого мяча в цель и на дальность - учет. ОРУ.	1	26.05			

68	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1	28.05			<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Итого:		68 часов				