

**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.

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

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

**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»
<b>Верхняя передача мяча:</b> - 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

<b>Передача мяча снизу:</b> - 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
<b>Прием мяча:</b> - снизу наброшенного партнером через сетку (кол-во правильных передач мяча) <b>Комбинированные передачи мяча:</b> - 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)  <b>Подача мяча:</b> - 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

<b>Нападающие удары:</b> - 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-

	<b>сидя</b>						
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 68часов.

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		
<b>1 четверть – 16 часов</b>						
<b>Физическая культура как область знаний</b>						
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.
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6 ч</b>				
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>		<b>2 ч</b>				
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><b>Регулятивные УУД:</b> 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><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> 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			
<b>Метание малого мяча</b>		<b>2 ч</b>				
4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	12.09		Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики, малый мяч для метания	<p><b>Познавательные УУД:</b> 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 (1x1) 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
	<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2 ч</b>				
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			
	<b>Спортивная игра с элементами футбола</b>	<b>2ч</b>				
8	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по Т.Б.	1	26.09			<p><b>Регулятивные УУД:</b> Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> 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			
	<b>Спортивная игра с элементами баскетбола</b>	<b>6 ч</b>				
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><b>Регулятивные УУД:</b> Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> 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	<b>Контрольный урок.</b> 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			
	<b>Знания о физической культуре</b>					
16	Здоровье и здоровый образ жизни.	1ч	24.10		Учеб. 8-9 кл стр. 44-50	Изучают факторы здорового образа жизни.
<b>2 четверть – 15 часов</b>						
	<b>Знания о физической культуре</b>					
17	Правила поведения банных процедур.	1 ч	07.11		Учеб. 8-9кл. стр. 50-54	Раскрываем правила проведения банных процедур.
	<b>Спортивная игра с элементами баскетбола</b>	<b>4 ч</b>				
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	<b>Контрольный урок.</b> 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.
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10 ч</b>				
	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	<b>2 ч</b>				
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			
	<b>Опорный прыжок, лазание</b>	<b>4 ч</b>				
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	<b>Регулятивные УУД:</b> Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог <b>Личностные УУД:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях <b>Познавательные УУД:</b> 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	<b>Контрольный урок.</b> 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
	<b>Акробатика</b>	<b>4 ч</b>				
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><b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> 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	<b>Контрольный урок.</b> Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Выполнение видов испытаний ГТО	1	26.12			
<b>3 четверть – 21 час</b>						
	<b>Спортивная игра с элементами футбола</b>	<b>2ч</b>				
32	Правила игры. Тактика защиты в игре футбол	1	09.01			<p><b>Регулятивные УУД:</b> Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование социальной роли ученика.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> 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.
	<b>Спортивная игра с элементами волейбола</b>	<b>7 ч</b>				
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><b>Регулятивные УУД:</b> Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> 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><b>Познавательные УУД:</b> 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	<b>Контрольный урок.</b> Передача и приём мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	1	06.02			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12 ч</b>				
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><b>Регулятивные УУД:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> <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><b>Коммуникативные УУД:</b> <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><b>Личностные УУД:</b> <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	<b>Контрольный урок.</b> Выполнение видов испытаний ГТО	1	20.03				
		<b>4 четверть- 16 часов</b>					
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</b>		<b>1 ч</b>					
53	Измерение функциональных резервов организма	1	31.03		Учеб. 8-9кл. стр. 68-72	Изучаем значение резервных функций организма.	
<b>Спортивная игра с элементами волейбола</b>		<b>9 ч</b>					
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,	<b>Регулятивные УУД:</b> 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><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> 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><b>Познавательные УУД:</b> 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	<b>Контрольный урок.</b> Передачи и приём мяча в парах и в тройках.	1	05.05			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 ч</b>				
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><b>Регулятивные УУД:</b> 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><b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> 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	<b>Контрольный урок.</b> 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>
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>				