

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

протокол от 14.05.2022

№ 6

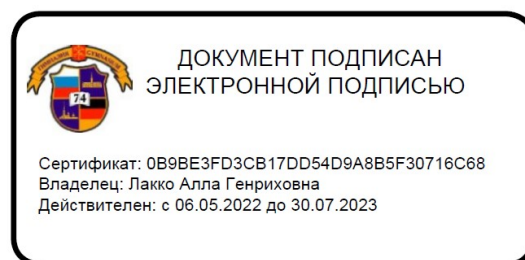
УТВЕРЖДАЮ

директор гимназии №74

_____ /А.Г.Лакко/

Приказ от 16.05.2022

№ 111



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО физической культуре

9 класс

на 2022/2023 учебный год

Учитель – Ятманов Сергей Валерьевич
Квалификационная категория: высшая

Санкт-Петербург

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012)

и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8-9 классы» (М.: Просвещение).2014.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов из расчёта 2 часа в неделю.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

1- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

2- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок

проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

3-продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов из расчёта 2 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9-х 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 традиционных, гуманистических и демократических ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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;

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,

травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений,

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин ; после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла ; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности

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

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

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

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

- уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры и здоровья:

- владение способами организации и проведения специальных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуящие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

Ритмическая гимнастика

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на возвышенной опоре:

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

.

Легкая атлетика (15 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции с высокого старта
- на результат 60 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- челночный бег 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места и с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол (10 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (10 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Бадминтон (10 часов)

- основные стойки при подаче, способы хватов.
- жонглирование на разной высоте;
- подача, прием подачи;
- перекидывание волана в парах, в четверках;
- дальние удары, эстафеты с воланом;
- одиночные встречи до 5 очков;
- учебная игра на количество передач.

ОФП (8 часов)

- прыжки на короткой скакалке, прыжки за 30 сек.;
- прыжки из разных И.П.; прыжки за 1 мин.;
- броски набивного мяча из положения, сидя на дальность;
- отжимания в упоре лежа; за 30 сек.;
- упражнения на гибкость, наклон вперед (см);
- поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.)
- челночный бег - 3*10 м;

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладная - ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке ;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание, в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 метров	10.0	9.4	8.8	10.8	10.3	9.8
Бег 1000 метров	4.30	4.15	4.03	5.20	5.00	4.48
Челночный бег 4X9	10.5	9.9	9.3	11.7	11.1	10.5
Прыжки в длину с места	190	205	220	155	165	175
Прыжки в длину с разбега	350	380	410	280	320	360
Прыжки через скакалку за 1 минуту	110	120	130	125	135	140
Метание мяча	31	40	45	18	23	28
Подтягивание на высокой перекладине	6	9	11			
Подтягивание на низкой перекладине				13	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	24	28	32	6	9	12
гибкость	7	10	13	10	12	16
Поднимание туловища из положения лежа 1 мин.	40	44	48	28	32	36
Метание набивного мяча(1кг)из положения сидя из-за головы.	5.70	6.20	8.00	4.30	5.20	5.80

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.	Д	
1.4	Учебники по физической культуре 8-9 класс	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	

3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.4	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.6	Обручи гимнастические	Г	
3.7	Комплект матов гимнастических	Г	
3.8	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.9	Скакалки	К	
3.10	Мячи набивные	Д	
3.11	Стол и комплект для настольного тенниса	Д	
3.12	Мячи теннисные	Г	
3.13	Мячи футбольные	Г	
3.14	Мячи баскетбольные	Г	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Сетка волейбольная	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки),
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола	Д	
5.3	Гимнастический городок	Д	
5.4	Прыжковая яма	Д	
5.5	Площадка волейбольная и баскетбольная	Д	

Календарно-тематическое планирование 9 классы «Физическая культура»

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
					Характеристика деятельности			
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
Легкая атлетика					13 часов			
1.		Т\б на уроках по л\а на стадионе. Мед. бег 15мин. Спец. беговые и прыжковые упр.	1	Ученик научиться: - формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Распределять силы во время длительного бега Ученик получит возможность научиться: - формированию выносливости организма при длительном беге.	Описывать технику бега на стайерские дистанции	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
2.		Высокий старт, стартовый разгон, финиширование в беге на короткие дистанции.	1	Ученик научиться: -правильно выполнять старт и финиширование. Ученик получит возможность научиться: -правильно выполнять разбег из высокого старта	Внутренняя дисциплина школьника на основе положительного отношения к школе.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь .	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.
3.		Бег на 60м с высокого старта на результат. Техника метания м\мяча.	1	Ученик научиться: -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку и технике метания на дальность. Ученик получит возможность научиться: -бегать с максимальной скоростью спринтерский бег.	Описывать технику стартового разгона.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
4.		Спец. прыжковые упр. Техника прыжка в длину с места.	1	Ученик научиться: - выполнять технику беговых упражнений и прыжка в длину с места. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжок с места,	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.	П: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

				контролю и оценки.				
5.		Прыжок в длину с места на результат. Техника челночного бега 3x10м.	1	Ученик научиться: -продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега. Ученик получит возможность научиться: -развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	П. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	К.: соблюдать технику безопасности.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
6.		Бег. упр. Челночный бег 3x10м на результат.	1	Ученик научиться: - выполнять технику беговых упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять челночный бег 3x10м, контролю и оценки.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.	П: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
7.		Бег в равномерном темпе 20мин.Метание м\мяча.	1	Ученик научиться: -закреплять технику выполнения метания мяча Ученик получит возможность научиться: -формированию представления о влиянии занятий на выносливость организма.	Описывать технику метания мяча разными способами.	П: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.
8.		Метание м\мяча с 3-х шагов разбега. Переменный бег 50м через 50м-6 кругов.	1	Ученик научиться: -закреплять технику выполнения метания мяча Ученик получит возможность научиться: -формированию представления о влиянии занятий на выносливость организма.	Описывать технику прыжковых упражнений и метания	П: демонстрировать выполнение метания малого мяча. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: применять упражнения метания малого мяча для развития физических качеств.
9.		Бег 1 км на время.	1	Ученик научиться: -владеть техникой бега на средние дистанции. Ученик получит возможность научиться: -выполнять бег на выносливость, контролю и	Описывать технику метания мяча разными способами. Научиться распределять силы при	П:демонстрировать выполнение метания малого мяча.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

				оценки	длительном беге на дистанции.		дистанции.	
10.		Прыжки в длину с 5-и шагов разбега. Метание м\мяча на дальность на результат.	1	Ученик научиться: -закреплять технику выполнения метания мяча Ученик получит возможность научиться: -формированию представления о влиянии занятий на выносливость организма.	Описывать технику прыжковых упражнений и метания	П: демонстрировать выполнение метания малого мяча. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	К.: соблюдать правила безопасности.	Р.: применять упражнения метания малого мяча для развития физических качеств.
11.		Техника барьерного бега. Прыжки в длину с полного разбега(13-15 шагов).	1	Ученик научиться: . -продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега. Ученик получит возможность научиться: -барьерному бегу.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	П.демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	К.: соблюдать технику безопасности.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
12.		Прыжок в длину с полного разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Ученик научиться: - технике эстафетного бега. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжок в длину с разбега. Контролю и оценки	Описывать технику передачи эстафетной палочки.	П.демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки.	Р.: включать бег и прыжки в различные формы занятий физической культурой.
13.		Эстафетный бег по кругу по правилам соревнований.		Ученик научиться: - эстафетному бегу по правилам соревнований. Ученик получит возможность научиться: -выполнять эстафетный бег.	Описывать технику передачи эстафетной палочки.	П.демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки.	Р.: включать бег и прыжки в различные формы занятий физической культурой.
Волейбол 10 часов								

14.		Т/б на уроках волейбола. Спец. упр. развивающие скоростные качества. Приём и передача мяча сверху.	1	Ученик научиться: -формировать представления о пользе ОРУ с предметами. Разучивание стойки игрока в волейболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов, действий .	П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
15.		Упр. на координацию. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху на месте и в движении.	1	Ученик научиться: -владеть мячом. Перемещение в стойке, основные комбинации в волейболе, технике перемещения в волейболе. Передачам мяча над собой с передвижением. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча над собой.	П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
16.		Упр. для развития ловкости и гибкости. Передачи мяча над собой, вперёд, назад, короткие, длинные, высокие и низкие.	1	Ученик научиться: -владеть мячом, быстро реагировать. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: уметь контролировать действия партнера.	Р:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
17.		Упр. на скорость передвижения по площадке. Передача мяча снизу на месте и в движении.	1	Ученик научиться: -выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении - контроль техники. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: уметь контролировать действия партнера.	Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
18.		Упр. на быстроту реакции. Чередование способов приёма и передачи мяча. Передачи мяча через сетку 1:1,2:2,3:3.	1	Ученик научиться: -. применению навыков и умений при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Уметь объяснять технику передачи мяча через сетку.	П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	К: уметь контролировать действия партнера.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

19.		Нижняя прямая подача с близкого и дальнего расстояния, и на заданные зоны. Упр. на силу мышц рук.	1	Ученик научиться: -владеть техникой передачи мяча в волейболе - координационным способностям Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П : моделировать технику игровых действий и приемов.	К: уметь контролировать действия партнера.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
20.		Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Розыгрыш мяча с подачи. Упр. на взрывную силу мышц ног.	1	Ученик научиться: -владеть техникой подачи мяча в волейболе - координационным способностям Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П : осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	К : уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Р : адекватно воспринимать оценку учителя.
21.		Сочетание способов перемещения. Приём мяча после отскока мяча от сетки. Передача мяча через сетку, стоя спиной к сетке.	1	Ученик научиться: -владеть техникой подачи мяча в волейболе, приему мяча после подачи Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р : адекватно воспринимать оценку учителя.
22.		Спец. прыжковые упр.Прямой нападающий удар. Приём мяча с нападающего удара.	1	Ученик научиться -владеть техникой нападающего удара через сетку, взаимодействию с партнерами при передачах мяча Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Уметь самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	П:моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
23.		Упр. на взрывную силу мышц ног. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	Ученик научиться -владеть техникой передачи мяча через сетку в движении Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П : моделировать технику игровых действий и приемов.	К: потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов								
24.		Т\б на уроках гимнастики. Строевые упр.: переход с шага на месте на ходьбу в	1	Ученик научиться: - технике выполнения строевых упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять сложные строевые	Осваивать ОРУ, знать правила подбора физических упражнений.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

		колонне и в шеренге. ОРУ на гибкость. Упр. на силу мышц рук.		упражнения с перестроениями				
25.		Перестроения из колонны по одному в колонны по 2-а и 4-е в движении. ОРУ на осанку с гимн. палками. Упр. на б.пресс.	1	Ученик научиться: - формировать представление о правильной осанке ,формировать представление о безопасном поведении при выполнении акробатических упражнений. Ученик получит возможность научиться: -дисциплинированно контролировать своё тело во времени и в пространстве.	Осваивать ОРУ на осанку, знать правила подбора физических упражнений.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: слушать учителя, задавать вопросы, использовать речь.	Р: формулировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила.
26.		Упр. в висах и упорах на перекладине. Подъём переворотом в упор махом и силой.	1	Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений на перекладине Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на перекладине.	Уметь объяснять технику висов и упоров, оценивать свои физические качества.	П: узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных задач.	К: слушать учителя, задавать вопросы, использовать речь.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.
27.		М.-вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом. Д.-дыхательная гимнастика	1	Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений на перекладине Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на перекладине.	Уметь объяснять технику висов и упоров, оценивать свои физические качества.	П: узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных задач.	К: слушать учителя, задавать вопросы, использовать речь.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.
28.		М.- подъём переворотом, соскок махом ног назад. Д.-кувырок на перекладине, соскок.	1	Ученик научиться: -совершенствовать навыки выполнения акробатических элементов. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатическую связку.	Уметь демонстрировать акробатическую связку в целом.	П: использовать знаково-символические средства для решения задач.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: вносить дополнения и изменения в план действий.
29.		М.- связка из изученных элементов на перекладине. Д.- ритмическая	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека под музыкальное сопровождение.	Описывать способы выполнения координационных упражнений под	П: применять упражнения для развития физических качеств.	К: задавать вопросы, обращаться за помощью, определять	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

		гимнастика.		Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения под музыкальное сопровождение	музыкальное сопровождение		общую цель и пути ее достижения.	
30.		ОРУ на осанку с гимнастическими палками. Упр. на гибкость в парах. Отжимания.	1	Ученик научиться: -формировать представление о пользе занятий с гимнастическими предметами. Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения с гимнастическими предметами.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
31.		Упр. на гибкость. Кувырки вперёд, назад. М.- длинный кувырок. Д.- кувырок назад в полушагата.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений в равновесии на развитие двигательных навыков. Ученик получит возможность научиться: -выполнять движения на возвышенной опоре.	Осваивать ОРУ на координацию для развития вестибулярного аппарата.	П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: соблюдать правила техники безопасности, оказывать помощь, страховку.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
32.		М.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д.- мост с переворотом в упор, стойка на лопатках.	1	Ученик научиться: технике выполнения акробатических элементов. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические элементы, которые будут применяться в составлении акробатической связки.	Уметь демонстрировать акробатические элементы.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: вносить дополнения и изменения в план действий.
33.		Акробатическая связка из разученных элементов.	1	Ученик научиться: - технике выполнения акробатических элементов. Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические упражнения.	Осваивать подводящие упражнения для различных кувырков.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: строить для партнера понятные высказывания.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
34.		Акробатическая комбинация из 5-ти элементов на оценку.	1	Ученик научиться: -совершенствовать навыки выполнения акробатических элементов Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатическую связку, контролю и оценки.	Уметь демонстрировать акробатическую связку в целом, адекватно и позитивно формировать самооценку.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К : адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.

35.		М.- круговая тренировка на силу мышц рук, ног, спины и б.пресса. Д.- дыхательная гимнастика (Bodu Flex)	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений в равновесии на развитие двигательных навыков. Ученик получит возможность научиться: -оценивать своё самочувствие.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков.	П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных задач.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.
36.		Спец прыжковые упр.Опорный прыжок. Отжимания, подтягивания.	1	Ученик научиться: -выполнять технику прыжковых упражнений - закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для развития двигательных навыков. Ученик получит возможность научиться: -выполнять опорный прыжок.	Описывать технику опорного прыжка. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К: формулировать собственное мнение и позицию.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
37.		Опорный прыжок: М.- согнув ноги, Д.- боком. Прыжки на скакалке. Упр. на мышцы спины и брюшного пресса.	1	Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения с гимнастическими элементами и инвентарём.	Описывать различные способы преодоления препятствий.	П:демонстрировать наиболее эффективные способы решения задач.	К:взаимодействовать со сверстниками во время проведения эстафет.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
38.		М.- упр с набивными мячами, подтягивания из виса.Д.- ритмическая гимнастика, подтягивание из виса лёжа.	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека Ученик получит возможность научиться: -оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	Уметь распределять силы при длительных физических нагрузках.	П: применять упражнения для развития физических качеств.	К: задавать вопросы, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Бадминтон 10 часов								
39.		Т\б на уроках по бадминтону. Перемещения по площадке. Спец. Упр. бадминтониста.	1	Ученик научиться: -иметь представление об игре-бадминтон -формировать знания о технике безопасности -правильно держать ракетку Ученик получит возможность	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П.:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

				научиться: - играть в бадминтон.				
40.		Упр. с ракеткой и воланом. Основные стойки при подаче, приёме подачи, ударах.	1	Ученик научиться: -владеть ракеткой -передвижению по площадке и основным стойкам. Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.	Освоить основные стойки и способы передвижения.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Р: определять общую цель и пути ее достижения. Применять правила подбора одежды для занятий бадминтоном.
41.		Упр. для подвижности плечевого пояса. Жонглирование на различной высоте с перемещением.	1	Ученик научиться: -владеть техникой набивания волана Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.	Выявлять характерные ошибки в технике набивания волана.	П:выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную.
42.		Спец. упр. на быстроту реакции. Перекидывание волана в парах. Эстафеты с ракеткой и воланом.	1	Ученик научиться: -владеть техникой набивания волана с перемещениями по площадке. Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.	Уметь объяснять технику изучаемых приёмов и действий.	П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	К : уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
43.		Спец. упр. на скорость перемещения по площадке. Удары справа и слева. Упр. на силу мышц рук.	1	Ученик научиться: -владеть техникой набивания волана с перемещениями по площадке. Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.	Уметь объяснять технику изучаемых приёмов и действий.	П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Р: вносить коррективы для выполнения правильных действий, сличать с заданным эталоном.
44.		Упр. на координацию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Передачи волана ударом сверху и снизу.	1	Ученик научиться: - владеть техникой ударов - быстро реагировать Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.	Уметь объяснять о целесообразности специальных упражнений для развития физических качеств.	П : осознать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
45.		Контроль скорости передвижения по площадке. Короткие и высоко-далёкие удары.	1	Ученик научиться: - владеть техникой ударов - перемещаться по площадке. Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон	Освоить приемы передвижения по площадке и технику ударов ракеткой по волану.	П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

46.		Контроль развития координации(жонглирование).Удары: сверху, снизу, справа и слева, короткие и высоко-далёкие.	1	Ученик научиться: -технике передачи волана в парах - координационным способностям Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон	Осваивать технику передачи волана. Уметь объяснить способы развития координационных способностей.	П : осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	К : уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.
47.		Подача и приём подачи.Игра "Вертушка".	1	Ученик научиться: -взаимодействию - координационным способностям Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий	П.: демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.	К: уметь контролировать действия партнера.	Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.
48.		Подачи на заданные зоны.Обманные действия-замахи и удары.Игра "Вертушка".	1	Ученик научиться: -технике подачи при игре в бадминтон - координационным способностям Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий	П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	К: уметь строить понятные для партнера высказывания.	Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.
Баскетбол 10 часов								
49.		Тб на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек баскетболиста с мячом и без мяча.	1	Ученик научиться: - стойкам баскетболиста и способам передвижения по площадке. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Освоить приемы передвижения и стоек баскетболиста.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: определять общую цель и пути ее достижения. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
50.		Спец.беговые и прыжковые упр.Ведение мяча различными способами.	1	Ученик научиться: -формировать представление о пользе ОРУ для игры в баскетбол - перемещениям с мячом в различных стойках баскетболиста. Ученик получит возможность	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей. Овладеть техническими действиями.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.	К: задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Р:преобразовывать практическую задачу в образовательную.

				научиться: -играть в баскетбол.				
51.		Старты из различных И.П. по сигналу. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	Ученик научиться: - владеть техникой ведения мяча координационным способностям и быстроте реакции Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей. Овладеть техническими действиями.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную.
52.		Упр. на координацию. Жонглирование мячом на месте и в движении.	1	Ученик научиться: -приобретению навыков и умений ведения мяча в различных игровых ситуациях. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол	Освоить приемы ведения мяча.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: вносить коррективы для выполнения правильных действий, сличать с заданным эталоном.
53.		Упр. на взрывную силу мышц ног. Передачи мяча на месте и в движении.	1	Ученик научиться: -приобретению навыков и умений остановок и поворотов. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол.	Уметь объяснить способы развития силовых способностей. Освоить приемы передвижения по площадке.	П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	К: обращаться за помощью.	Р: использовать игровые действия баскетболиста для развития физических качеств.
54.		Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу через пол на месте и в движении.	1	Ученик научиться: -применению навыков и умений при выполнении основных правил передвижений с мячом в баскетболе. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол	Осваивать технику основных приемов и действий самостоятельно.	П: моделировать технику игровых действий.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
55.		Спец прыжковые упр. Бросок мяча одной рукой и двумя руками.	1	Ученик научиться: -формировать представление о пользе ОРУ для игры в баскетбол - передачи мяча партнеру различными способами. Ученик получит возможность	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осознавать целесообразность	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К: уметь контролировать действия партнера.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.

				научиться: -играть в баскетбол.	ОРУ для развития физических качеств.			
56.		Броски по кольцу с близкого и дальнего расстояния, с штрафной и 3-х очковой зоны.	1	Ученик научиться: -применению навыков и умений при выполнении основных правил ведения мяча, передвижений и передач мяча партнеру. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
57.		Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника.	1	Ученик научиться: -выполнять броски по кольцу с места - координационным способностям Ученик получит возможность научиться: -забивать мячи в корзину	Осваивать технику броска мяча в корзину.	П: моделировать технику игровых действий.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог .	. Р: использовать игровые действия баскетболиста для развития физических качеств.
58.		Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра стритбол.	1	Ученик научиться: -выполнять броски по кольцу с различных расстояний. Ученик получит возможность научиться: . -играть в баскетбол и стритбол -	Знать правила игры в стритбол. Уметь объяснять технику бросков мяча по кольцу.	П : осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Р: использовать игру стритбол в организации активного отдыха.
ОФП и кроссовая подготовка 8 часов								
59.		Т\б на занятиях по ОФП. Прыжки на скакалке различными способами на месте и в движении. Упр. с набивными мячами.	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека. Ученик получит возможность научиться: - прыгать на скакалке	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для укрепления здоровья.	П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

60.		Прыжки на скакалке на кол-во раз за 1 мин. Бросок набивного мяча на дальность из и.п. сидя. М.- подтягивания, Д.- отжимания.	1	Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с набивными мячами и скакалкой. Ученик получит возможность научиться: -контролю и оценки приобретенных умений и навыков.	Уметь демонстрировать свои навыки и умения, адекватно и позитивно формировать самооценку.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К : адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: соотношение полученного результата с поставленной целью(самоанализ).
61.		Упр. на координационной лестнице Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений на развитие двигательных навыков и физических качеств. Ученик получит возможность научиться: - приобретать уверенность в своих физических возможностях.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков и физических качеств.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
62.		Круговая тренировка на все группы мышц.	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека Ученик получит возможность научиться: -оценивать своё самочувствие	Уметь распределять силы при длительных физических нагрузках.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свою позицию.	Р.: применять упражнения для развития физических качеств.
63.		Упр. на координационной лестнице (спидлэддере). Тест-наклон вперёд из и.п. сидя ноги врозь.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений на развитие координации. Ученик получит возможность научиться: -контролю и оценки такого качества, как гибкость	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков и физических качеств.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К : адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
64.		Челночный бег 3x10м. Упр. на укрепление мышц спины	1	Ученик научиться: -координации при выполнении челночного бега.	Уметь выполнять челночный бег. Выявлять	П: ориентироваться в способах решения задач.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Р: соотношение полученного результата с

		и брюшного пресса.		Ученик получит возможность научиться: -челночному бегу.	характерные ошибки в технике.		освоения беговых упражнений.	поставленной целью(самоанализ).
65.		Круговая тренировка на все группы мышц. Тесты: поднимание туловища на кол-во раз за 30сек.- дев.,подтягивания-юноши.	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека Ученик получит возможность научиться: - контролю и оценки своего самочувствия.	Уметь распределять силы при длительных физических нагрузках.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
66.		Упр. на координационной лестнице Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений на развитие двигательных навыков и физических качеств. Ученик получит возможность научиться: - приобретать уверенность в своих физических возможностях.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков и физических качеств.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: проявлять свое доброе отношение к одноклассникам и учителю.	Р: применять упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физических нагрузок.
Легкая атлетика 2 часа								
67.		Эстафетный бег (техника)	1	Ученик научиться: -подвижным играм с элементами бега и прыжков. Ученик получит возможность научиться: -выполнять технику эстафетного бега.	Описывать технику передачи эстафет.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафет.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе игр и эстафет.	Р.: включать бег и прыжки в различные формы занятий физической культурой.
68.		Эстафетный бег по кругу по правилам соревнований.	1	Ученик научиться: -эстафетному бегу. Ученик получит возможность научиться: -взаимодействовать с партнерами по команде в эстафетном беге	Уметь объяснять технику и правила передачи эстафетной палочки	П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: организовывать совместные занятия со сверстниками.

