

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия «Лаборатория Салахова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» мая 2022 г
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии
«Лаборатория Салахова»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
013610V98310E1F620D0F390FE3C0AF693A04BE6
Владелец:
Кисель Татьяна Викторовна
Действителен: 28.01.2022 с по 28.04.2023

Приказ № 01-03-258/22 от 06.06.2022 г.

Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват.
организаций. – 3-е изд.- М.: Просвещение.

Уровень: базовый

Класс: 9

Количество учебных часов по программе: 70

г. Сургут

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты предмета.

Общей целью гимназического образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей гимназистов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Рабочая программа по физической культуре сформирована с учетом рабочей программы воспитания гимназии (Приказ № 01-03-258/22 от 06.06.2022 г.).

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение гимназистами знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации гимназистов на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа направлена на решение следующих практических **задач**:

- Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры.
- Обеспечение в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевого взаимодействия с использованием ресурсов физкультурно-спортивных организаций, а также организаций дополнительного образования.
- Укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Формирование культуры движений, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.
- Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности.
- Освоения учащимися знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными и результатами.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Результаты освоения предмета в 9-х классах.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты отражают:

Ученик научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

- помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- применять элементы ритмической гимнастики.

2. Содержание учебного предмета

Программа разработана на основе предметной линии учебника В.И.Лях.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 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).

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

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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика. 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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, лыжные гонки, спортивные игры).

В содержание раздела «Лыжная подготовка» 9 класса внесены следующие дополнения и изменения:

Учебный раздел	Дидактическая единица	Объём учебного времени	Причина корректировки
Лыжная подготовка	час	12	Позволяют климатические условия

Данная программа является модульной. Третий час физической культуры (вариативный час) в течении учебного года отводится на освоение программного материала по разделу плавание. Плавание является модулем при реализации программы по физической культуре и вынесено в отдельную рабочую программу в объеме 35 часов.

Рабочая программа составлена с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. В данном подходе важно учитывать состояние здоровья, пол, физическое развитие, двигательную подготовленность, особенности развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Учитель уделяет особое внимание на гимназистов с подготовительной и специальной медицинской группой.

В основе образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» лежат следующие ценностные ориентиры: Программа по учебному предмету «Физическая культура» в гимназии отвечает генеральным целям физкультурного образования - ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств - гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

3. Тематическое планирование для 9-х классов

Классы	I	II	III	IV	ито г	I		II		III		IV		К.р	П.р	тест иров ание	Электрон ные учебники и метод. материал ы
						Основные разделы	часы	Основные разделы	часы	Основные разделы	часы	Основные разделы	часы				
9 класс																	
Физическая культура	18	14	22	16	70	Знания ф.к. Л/атлетика Баскетбол	1 10 7	Знания ф.к. Баскетбол Гимнастика	2 5 7	Знания ф.к. Лыжная подготовка Волейбол	1 12 9	Знания ф.к. Волейбол Легкая атлетика	2 6 8	4	8	2	РЭШ
Плавание	9	7	11	8	35	Плавание	9	Плавание	7	Плавание	11	Плавание	8	4	8	2	
ИТОГ	27	21	33	24	105	2 контроль ные и 4 практиче ские ра боты	27	2 контроль ные и 4 практиче ские ра боты	21	2 контроль ные и 4 практиче ские ра боты	33	2 контроль ные и 4 практиче ские ра боты	24	8	16	4	

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 9 класса.

Календарные сроки		Номер урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся (на уровне учебных действий)		Объекты и формы оценочных процедур в рамках текущего и промежуточного контроля
план	факт			освоение предметных знаний	универсальные учебные действия	
I четверть (18 час)		Теоретическая подготовка 1 час				
		1	Вводный инструктаж по ТБ. Личная гигиена в процессе занятий физическими упр.	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: использовать знания о физической культуре в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>						
		2	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетикой. Спринтерский бег.	Научится вести себя на уроке легкой атлетике и соблюдать правила техники безопасности. Получит возможность научиться низкому старту в беге на короткие дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		3	Прыжки на скакалке.	Научиться прыжкам через скакалку	Р.: включать беговые упражнения в различные	Текущий

					<p>формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	
		4	Бег 60 м, 100 м.	Научиться бег 60 м., 100 м. на результат. Сдача контрольных нормативов	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	Текущий, этапный
		5	Практическая работа №1 (ОФП)	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Текущий
		6	Метания мяча. Бег 1000м девушки, 1500м	Научиться качественно выполнять физические	Р.: включать физические упражнения в различные	Этапный

			юноши.	упражнения(прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднятие туловища из положения «лежа на спине».	формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
		7	Метание мяча. Бег до 10мин.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
		8	Бег по пересеченной местности.	Научиться метанию гранаты и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Текущий
		9	Контрольная работа	Научиться эстафетному	Р.: включать физические	Этапный

			№1 по легкой атлетике	бегу.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	
		10	Техника эстафетного бега.	Получит возможность научиться технике эстафетного бега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий
		11	Бег с препятствиями	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: использовать физические качества в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Текущий

					сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
<i>Баскетбол (7 часов)</i>						
		12	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Бросок в кольцо.	Получит возможность научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
		13	Бросок после двух шагов, передачи.	Получит возможность научиться выполнять технику броска после двух шагов, передачу в парах, тройках, с отскоком от пол, по траектории.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		14	Бросок после передачи. Развитие физических качеств	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча и развить двигательные качества.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
		15	Броски со средней дистанции.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику	Текущий

					игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	
		16	Перехват мяча	Получит возможность научиться перехватывать мяч	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий
		17	Практическая работа № 2 по баскетболу	Научатся выполнять технику бросков в кольцо, ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Этапный
		18	Учебно-тренировочные игры.	Получит возможность научиться играть в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий
<i>II четверть (14 часов)</i>		<i>Теоретическая подготовка (2 часа)</i>				

		19	Основные понятия физической культуры	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
		20	Физическая культура и олимпийское движение в России.	Получит возможность узнать основные понятия о физической культуре	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
<i>Баскетбол (5часов)</i>						
		21	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Ведения мяча.	Научиться выполнять технику ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
		22	Передачи мяча, бросок после двух шагов	Получит возможность научиться выполнять передачу мяча от груди, ведение мяча два шага бросок.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		23	Эстафеты с элементами спортивных игр.	Научится использовать элементы баскетбола в эстафетах	Р.: использовать эстафеты в организации активного отдыха.	Текущий

					П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
		24	Броски со средней и дальней дистанции	Получит возможность научиться выполнять бросок со средней и дальней дистанции.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		25	Практическая работа №3 по баскетболу	Получит возможность научиться играть лично с соперником.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Текущий
<i>Гимнастика (7 часов)</i>						
		26	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Связка акробатических упражнений.	Получит возможность научиться акробатическим упражнениям	Р.: включать акробатические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий

		27	Упр. на степ-платформах	Научится выполнять физические упражнения на степ-платформах.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: продемонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий
		28	Упражнения на рукоходе (юноши), акробатика (девушки).	Получить возможность научиться выполнять упражнения на рукоходе.	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: продемонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий
		29	Практическая работа №4 ОФП	Научиться качественно выполнять физические упражнения (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднятие туловища из положения «лежа на	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития	Этапный

				спине».	физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
		30	Упр. на координационной лестнице.	Получить возможность научиться прохождению координационной летснице	Р.: использовать физические упражнения в организации активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий
		31	Контрольная работа №2 по гимнастике	Научиться качественно выполнять физические упражнения	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств. К.: .: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	Этапный
		32	Полоса препятствий	Получит возможность научиться преодолевать	Р.: использовать физические упражнения в организации	Текущий

				полосу препятствий.	активного отдыха. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
<i>III четверть(22 часа)</i>		<i>Теоретическая подготовка 1 час</i>				
		33	Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи.	Получит возможность узнать об оказании первой помощи.	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Предварительный
<i>Волейбол (9 часов)</i>						
		34	Первичный инструктаж Т.Б. по волейболу. Стойка волейболиста.	Получат возможность научиться развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научатся правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять ОРУ в организации активного отдыха. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		35	Передача двумя руками сверху	Получит возможность научиться технически правильно выполнять передачу двумя руками сверху в прыжке.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		36	Практическая работа №	Качественно выполнять	Р.: включать физические	Этапный контроль

			5 ОФП	физические упражнения (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения «лежа на спине». Научиться владеть техникой ловли, передачи, ведения мяча, работать в команде.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
		37	Отбивание мяча кулаком у сетки	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		38	Техника приема и передачи мяча снизу.	Получит возможность научиться передачи мяча снизу.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		39	Практическая работа № 6 по волейболу	Научаться принимать мяч снизу.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий контроль

					совместного освоения технических действий.	
		40	Техника нападающего удара.	Научаться технике нападающего удара.	Р.: применять технические приемы П.: моделировать технику действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		41	Учебно-тренировочная игра.	Получит возможность научиться тактическим приемам и взаимодействию при игре в волейбол.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий
		42	Техника прямой нижней подачи.	Научиться владеть техникой подачи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>						
		43	Первичный инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовке.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке, наличие формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	Текущий

					взаимопомощь.	
		44	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Получит возможность научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		45	Одновременно двухшажный, одновременно бесшажный ход.	Получит возможность научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу,одновременному бесшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		46	Подъем «елочкой»	Получат возможность научиться выполнять подъем елочкой.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Текущий

					лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
		47	Торможение "плугом"	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		48	Техника полуконькового хода.	Получит возможность научиться полуконьковому ходу.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		49	Попеременно четырехшажный ход.	Получит возможность научиться попеременно четырехшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в	Текущий

					зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
		50	Одновременно бесшажный ход,	Получит возможность научиться качественно выполнять одновременный бесшажный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Текущий
		51	Прохождение дистанции до 2.5 км	Получат возможность научиться проходить дистанцию. .	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		52	Контрольная работа № 3 по лыжной подготовке	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития	Этапный

					физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
		53	Закрепление техники конькового хода.	Получит возможность научиться коньковому ходу.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
		54	Одновременно двухшажный ход.	Получит возможность научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Текущий
<i>IV четверть (16 часов)</i>		<i>Теоретическая подготовка 2 часа</i>				
		55	Совершенствование физических	Получит возможность узнать основные понятия о	Р.: использовать физические упражнения и навыки в	Текущий

			способностей	физической культуре	организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
		56	Тестирование по основам знаний.	Получит возможность показать знания о физической культуре.	Р.: использовать физические упражнения и навыки в организации активного отдыха К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Этапный
<i>Волейбол (6 часов)</i>						
		57	Повторный инструктаж по Т.Б. волейбол. Перемещения волейболиста.	Получат возможность научиться развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научатся правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять ОРУ в организации активного отдыха. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		58	Прием и передачи мяча сверху.	Получат возможность научиться технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий

		59	Передачи в парах	Получит возможность, научиться, технически правильно выполнять передачи мяча двумя руками снизу, сверху в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Текущий контроль
		60	Практическая работа №7 по волейболу	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		61	Верхняя прямая подача, нападающий удар.	Получит возможность научиться технике приема и передачи мяча, нападающего удара.	волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		62	Учебно-тренировочная игра	Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный

<i>Легкая атлетика (8часов)</i>						
		63	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях л/а. Спринтерский бег, финиширование.	Получит возможность научиться технике спринтерского бега	волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий
		64	ОФП. Бег 60 м. Метание мяча	Научиться правильно, выполнять метание мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный
		65	Практическая работа № 8 ОФП	Научиться качественно выполнять физические упражнения (прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения «лежа на спине».	Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Этапный контроль
		66	ОФП . Бег 1500м	Научиться бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Текущий контроль

					<p>П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>	
		67	Техника эстафетного бега.	Научиться эстафетному бегу.	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Текущий контроль
		68	Итоговая контрольная работа	Научиться качественно выполнять физические упражнения	<p>Р.: включать физические упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять силовые упражнения , упражнения на выносливость для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	Этапный

					выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.	
		69	Бег 100 м. Кросс до 10 мин.	Научиться бег 100 м. на результат, бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Текущий
		70	Кросс по пересеченной местности.	Научиться бегу на выносливость преодолевать дистанции до 3 км	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Этапный контроль

