

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Вологодского муниципального округа  
«Майская средняя школа имени А.К. Панкратова»**

**«Согласовано»**

Заместитель директора школы по УР МБОУ  
ВМР «Майская СШ им. А.К. Панкратова»

\_\_\_\_\_  
/ Киселев И.С

Приказ № 49  
«29» августа 2023 г.

**«Утверждено»**

Заместитель директора школы по УР МБОУ  
ВМР «Майская СШ им. А.К. Панкратова»

\_\_\_\_\_  
/ Киселев И.С

Приказ № 49  
от «29» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
9 класс**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ - 102**

Программу составил учитель физической культуры  
Соколовский Артем Викторович

2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей 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;

**Актуальность программы:** потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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 определенные 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 учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **3 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- 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.

#### ***В области нравственной культуры:***

- 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.

***В области трудовой культуры:***

- 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.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- 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** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
  - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- 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 и девиантного (отклоняющегося) 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;
- 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.

***В области трудовой культуры:***

- 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.

***В области эстетической культуры:***

- 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, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **4. Содержание тем учебного курса «Физическая культура»**

## *Знания о физической культуре*

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкульт-минутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток и физкульт-пауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкульт-минуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования

правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкульт-минуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении:* сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров:* мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка

мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

## 5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

#### Учащийся 8 класса научится:

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

#### Учащийся 8 класса 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, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### Учащийся 8 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

#### Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

#### Учащийся 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Тематическое планирование 9 класс.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Реализация воспитательного потенциала (виды и формы деятельности)
<b>1 четверть -27 часов</b>					
Легкая атлетика (19 часов)	Вводный 1	Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования 2	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	
	Комбинированный 3	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Бег 30 м на время. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.:5.1-5.5-5.8.; Д.: 5.4-5.9-6.1.	
	Совершенствования 4	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении двигательных действий Бег по дистанции (70-80 м.) Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета) ОРУ. Специальные беговые упр-я. Бег в среднем темпе 5 мин.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	

	Комбинированный 5	Бег 60 м на время .ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости ( бег до 10 мин) Правила использования легкоатлетических упр-ний для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.; 9.3-9.6-9.8; д. ; 9.5-9.8-10.0	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией-инициировани е её обсуждения, высказывание обучающимися своего мнения, выработка своего отношения
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	6 Комбинированный	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Техника безопасности. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега Подбор разбега ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие выносливости (бег до 15 мин.)	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч.	Текущий	
	Комбинированный 7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливость (бег до 20 мин).	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч.	Текущий	
	Комбинированный 8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливость (бег до 20 мин).	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч.	Текущий	
	Комбинированный 9				
	Бег на средние дистанции	Учетный 10	Прыжок в длину на результат. Метание мяча. ОРУ. Развитие выносливость (бег до 20 мин).	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	

	Учетный 11	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие выносливость (бег до 20 мин).	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность. Бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.:42-37-28 д.: 27-21-17 м	
	Комбинированный 12	Бег (1500 м-дев. 2000м-мал)-прикидка. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность. Бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
	Комбинированный 13	Бег 1500м(д), 2000м(м) – контроль. О.Р.У. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Учетный 14	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 1500 (2000 ) м	М.: 9.00-9.30-10.0 мин.; 7.30-8.00-8.30 мин.	
	Комбинированный 15	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей .Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий. Развитие общефизических качеств.	<b>Уметь :</b> бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	
Прыжки в высоту, метание мяча в неподвижную цель.	Комбинированный 16	Физическая культура и олимпийское движение в России. Правила ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отгалкивание. Метание мяча в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч в цель.	Текущий	Инициирован ие и

	Комбинированный 17	Олимпиады современности: странички истории. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч в цель.	Текущий	поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации индивидуальных и групповых проектов, что даст обучающимся приобрести навыков самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед
	Комбинированный 18	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Переход планки. Метание мяча в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч в цель.	Текущий	
	Учетный 19	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч в цель.	Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	
Баскетбол (8 ч)	Изучение нового материала 20	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Правила ТБ. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя пуками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	оформления собственных идей, навык публичного выступления перед
	Комбинированный 21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Бросок двумя пуками от головы в прыжке.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	

	<p>Комбинированный 22</p> <p>Комбинированный 23</p>	<p>Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя пиками от головы в прыжке Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.</p>	<p>Текущий</p>	<p>аудиторией, аргументирование и отстаивание своей точки зрения</p>
	<p>Комбинированный 24</p> <p>Совершенствования 25</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятие, мышление, воображение, память) Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.</p>	<p>Текущий</p>	

	Совершенствования  26         Комплексный 27	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра.</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта. Совершенствование психомоторных способностей. Учебная игра.</p>	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	
Гимнастика (14 часов)	Комплексный 1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Правила Т.Б. и страховка во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне Подтягивания в висе. ОРУ. Подъём переворотом силой (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упр-я ; выполнять акробатические элементы, опорный прыжок..	Текущий	
Строевые упр-я. Висы. Лазание. Акробатика.	Комплексный 2	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Команда "Прямо!", поворот в движении направо, налево. Подтягивания в висе. ОРУ. Подъём переворотом силой (м), из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упр-я; выполнять упр-я в висе	Текущий	

	Комплексный 3	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ. Кувырки: вперед, назад. Длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Девочки: кувырки вперед и назад; мост, и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упр-я ; лазать по канату в два приема; акробатические элементы.	Текущий	
	Учетный 4			Оценить технику исполнения кувырков	
	Комплексный 5	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, укрепления осанки и телосложения, профилактики телосложения.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упр-я ; лазать по канату в два приема; акробатические элементы.	Текущий	
	Учетный 6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ. Кувырки: вперед, назад. Длинный кувырок ,кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Девочки: кувырки вперед и назад; мост, и поворот в упор стоя на одном колене. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Оценить : м.- длинный кувырок, д.-мост и поворот в упор присев	

Опорный прыжок	Комплексный 7	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.), Прыжок боком (д.) Длинный кувырок с трех шагов разбега(м.).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> : выполнять комбинацию из акробатический элементов, выполнять опорный прыжок.	Текущий	
	Комплексный 8	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.), Прыжок боком (д.) Длинный кувырок с трех шагов разбега(м.).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) Развитие координационных способностей. Шаг вальса.	<b>Уметь</b> : выполнять комбинацию из акробатический элементов, выполнять опорный прыжок.	Текущий	
	Совершенствования 9	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.), Прыжок боком (д.) Длинный кувырок с трех шагов разбега(м.).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) Развитие координационных способностей Шаг вальса.	<b>Уметь</b> : выполнять комбинацию из акробатический элементов, выполнять опорный прыжок.	Текущий	
	Учетный 10	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Оценить длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Из упора присев стойка на руках и голове, кувырок назад в полушпага (д). Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Развитие координационных способностей. Шаг вальса, вальсовый поворот.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатический элементов, выполнять опорный прыжок	Оценить технику выполнения длинного кувырка с разбега, кувырок в полушпагат	

	Учетный 11	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Оценить лазание по канату в два приёма. Комбинация по акробатике из разученных элементов. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Шаг вальса, вальсовый поворот.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов, выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Оценить технику лазания по канату: 6-12 (мю)
	Совершенствования 12	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Комбинация по акробатике. ОРУ на гимнастической скамейке .Опорные прыжки. Шаг вальса, вальсовый поворот. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов, выполнять опорный прыжок	Текущий
	Учетный 13	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Прыжок ноги врозь (мю) Прыжок боком (д.). Эстафеты Комбинации по акробатике. Шаг вальса. Вальсовый поворот.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов, выполнять опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка.
	Учетный 14	Сведения о московской Олимпиаде 1980 года и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014 г. ОРУ ан гимнастической скамейке. Комбинации по акробатике. Полоса препятствий. Шаг вальса. Вальсовый поворот.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических комбинаций.
Баскетбол (7 ч)	Комплексный 15	Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Техника безопасности. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы.	Текущий
	Комплексный 16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Взаимодействие 2-3 игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмёрка). Учебная игра.	<b>Уметь :</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы	Текущий

	Комплексный 17	. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь</b> : играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Комплексный 18	. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь</b> : играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	
	Комплексный 19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь</b> : играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Совершенствования 20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	<b>Уметь</b> : играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Совершенствования 21			Оценить технику штрафного броска	

Лыжная подготовка (24 ч)	Изучение нового материала 1.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим для занятий на лыжах. На учебном круге: попеременный двухшажный и одновременные хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности.	Текущий	Использование воспитательных возможностей содержания учебного курса через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
	Комплексный 2	Оказание помощи при обморожениях. На учебном круге : попеременный двухшажный и одновременные хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности.	Текущий	
	Комплексный 3	На учебном круге : попеременный двухшажный и одновременные хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности	Текущий	
	Комплексный 4			Оценить технику попеременного двухшажного хода	
	Комплексный 5	Попеременный двухшажный и одновременные хода при прохождении дистанции 2,5 км. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом».	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение.	Текущий	

Учетный 6	Пройти на время дистанцию 1 км. Попеременный двухшажный и одновременные хода при прохождении дистанции 2,5 км. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом».	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение, быстро пройти 1 км на лыжах.	М. : 5.30-6.0-7.0; д.: 6.0-6.30-7.30 с.
Совершенствования 7	Попеременный двухшажный и одновременные хода при прохождении дистанции 2,5 км. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом».	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение	Текущий
Комбинированный 8	Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом».	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение	Оценить технику торможения «плугом»
Комбинированный 9	Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом».	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение	Текущий
Комбинированный 10	Прохождение дистанции 2,5 км с попеременной скоростью. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом»	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение	Оценит технику поворотов «плугом»

	Совершенствования 11	Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе в соответствии с рельефом местности. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности.	Текущий	
	Совершенствования 12	Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе в соответствии с рельефом местности. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности.	Текущий	
	Учетный 13	Пройти дистанцию 2 км на время. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом»	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, быстро проходить дистанцию 2 км.	М.:12-12.30-13.30 с; д.: 13-13.30-14.30 с.	
	Совершенствования 14	Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе в соответствии с рельефом местности. На склоне 60 °: спуски, подъёмы, торможение «плугом», повороты «плугом»	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, спуски, подъёмы, торможение.	Текущий	
	Совершенствования 15	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 метров. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности	Текущий	
	Совершенствования 16	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 метров. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности	Текущий	

	Комбинированный 17	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе в соответствии с рельефом местности.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности	Текущий	
	Комбинированный 18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе в соответствии с рельефом местности	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности	Текущий	
	Учетный  19	Пройти дистанцию 3 км на время. Игры, эстафеты на склоне.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности, быстро проходить дистанцию 3 км.	М.:16-17-18 с.; д.: 18-19-20 с.	
	Совершенствования 20	Техника изученных ходов на учебном круге. На склоне спуски и подъёмы на скорость изученными способами.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности	Текущий	
	Совершенствования  21	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Техника изученных ходов на учебном круге. На склоне спуски и подъёмы на скорость изученными способами.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности,	Текущий	

	Совершенствования 22	Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности. Игры, эстафеты на склоне.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности,	Текущий	
	Совершенствования 23	Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности. Игры, эстафеты на склоне.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности,	Текущий	
	Учетный 24	Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью в соответствии с рельефом местности. Игры, эстафеты на склоне.	<b>Уметь:</b> технически правильно выполнять изученные хода в соответствии с рельефом местности,	Оценить передвижение по дистанции 4.5 км без учета времени.	
Волейбол (6 ч)	Изучение нового материала 25	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	Текущий	
	Совершенствования 26	Правила игры. Терминология. Стойка и передвижения игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча над собой и во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра «Мяч в воздухе»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	

	Совершенствования 27	. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча над собой и во встречных колоннах .Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Учетный 28	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Оценить передачу мяча над собой.	
	Совершенствования 29	Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Учетный 30	Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать , подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
Волейбол (13 ч)	Комплексный 1	Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	

	Комплексный 2	<p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.</p> <p>Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед .Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам</p>	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Комплексный 3	<p>Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Совершенствования 4	<p>Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Комплексный 5	<p>Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	

	Комплексный 6	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	
	Совершенствования 7	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Позиционное нападение (6-0). . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Совершенствования 8	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Комплексный 9	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	

	Совершенствования 10	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Совершенствования 11	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Комплексный 12	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники нижней прямой подачи	

	Совершенствования 13	Стойка и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. . Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку после подачи. Игровые задания на укороченной площадке. . Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
	Совершенствования 14	Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы	Текущий	
Легкая атлетика (11 ч)	Комбинированный 15	Влияние легкоатлетических упр-ний на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (20-40 м). Специальные беговые упр-я. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствования 16	Правила соревнований. Высокий старт (20-40 м). Специальные беговые упр-я. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
	Комбинированный	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Бег 30 метров. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упр-я. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь :</b> бегать с максимальной скоростью 30 м.	М.:5.1-5.5-5.8 с.; Д.:5.4-5.9-6.1 с.	
	Совершенствования 17	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). ОРУ. Эстафеты. Челночный бег (3 × 10) Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь :</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
	Учетный 18	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	М.: 9.3-9.6-9.8 с.; Д.: 9.5-9.8-10.0 с.	

	Комбинированный 19	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). ОРУ. Эстафеты. Челночный бег (3 × 10) Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать челночный бег с максимальной скоростью.	М.:8.3-8.7-90с.; Д.: 9.0-9.4-99 с.	
Прыжки в длину. Метание мяча.	Комбинированный 20	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Физическая культура и олимпийское движение в России. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 7-9 беговых шагов; метать мяч на дальность.	Текущий	
	Комбинированный 21	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш беговых шагов. Отталкивание. Подбор разбега. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Эстафеты. Бег до 10 мин со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 7-9 беговых шагов; метать мяч на дальность.	Текущий	
	Комбинированный 22	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Эстафеты. Бег до 10 мин со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 7-9 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	
	Учетный 23	Прыжок в длину на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Эстафеты. Бег до 10 мин со средней скоростью.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 7-9 беговых шагов; метать мяч на дальность	М.: 400-380-360 см.; Д.: 370-340-320 см.	
	Учетный 24	Бег (1500м - д.,2000 м – м.) Специальные беговые упр-я. Развитие скоростной выносливости.	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м (2000 м)	М.:9.00-9.30-10.0 мин.; д.: 7.30-800-8.30 мин.	

