

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Косинская средняя общеобразовательная школа»

«Принято»

на заседании ШМО
учителей
творческого цикла
руководитель

Л.И. Федосеева



Протокол № 1

от «29» 08 2019г.

«Согласовано»

заместитель директора
по учебной работе



Е.А. Модина

«29» 08 2019г.

«Утверждаю»

директор школы



Н.Н. Каравасева

Приказ № 305-08

от «29» 08 2019г.

Рабочая программа
Физическая культура
9 класс

Составитель:

Федосеева Антонина Васильевна,
учитель физкультуры.

Коса 2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован в Минюсте России 09.02.2016 № 41020);
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Примерная программа основного общего образования.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы

Рабочая программа рассчитана на 340 часов, 2 часа в неделю, на 68 часов в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовкиобучающиеся 5 класса:
Обучающиесяполучат возможность научиться:

- характеризоватьособенности развития различных видов спорта;
 - характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
 - характеризоватьосновы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря иоборудования;
 - выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.
- Обучающиеся научатся:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающиесясмогутдемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	4	10
Выносливость	Бег 1000 м,мин.	5,00	5,30
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,3	9,7

Двигательные умения, навыки и способности:
В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».
В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).
В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.
В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Требования к уровню подготовки обучающихся 6 классов
Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать особенности развития различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

Обучающиеся научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающиеся смогут продемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	8	12
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,45	5,10
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,6

Двигательные умения навыки и способности:
В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».
В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).
В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.
В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Требования к уровню подготовки обучающихся 7 классов
Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря и оборудования;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

Обучающиеся научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Обучающиеся смогут демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	9	14
Выносливость	Бег 1000 м,мин.	4,30	4,50
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

Требования к уровню подготовки обучающихся 8 классов

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать особенности различных видов спорта;
- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- использовать основы в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- характеризовать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- использовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- подбирать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Обучающиеся смогут демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	10	16
Выносливость	Бег 1000 м,мин.	4,20	4,50
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,4

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на

голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.
В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов
Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- Выпускник 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.

Обучающиеся смогут демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	65
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8,50	10, 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:
В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13

шагов совершать прыжок в длину выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнятькомбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики)и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов,или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию изчетырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:*играть в одну из спортивных игр (по упрощеннымправилам).

*Физическая подготовленность:*должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развитияосновных физических способностей, с учетом региональных условий ииндивидуальных возможностейучащихся.

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

*Способы спортивной деятельности:*участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Общая характеристика учебного предмета.

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

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

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе ее освоения обеспечивается формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программыфизического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихсябазовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкаяатлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучениетеоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влияниизанятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, наразвитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, наполучение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основамиздорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.*Курс обеспечивает:*

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базовой и вариативной* (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Базовая часть	56	56	56	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14

2	Вариативная часть					
2.1	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.2	Спортивные (подвижные) игры	2	2	2	2	2
Итого		68	68	68	68	68

Рабочая программа составлена для учащихся 5- 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»* ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Завершается программа изложением *требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

Формы организации занятий в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с *образовательно-предметной* направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Тип урока	технологии	Планируемые результаты УУД (личностные и метапредметные)	Виды деятельности (элементы содержание,	Предметные результаты	Домашнее задание	Дата проведения	
								По плану	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8		
Легкая атлетика – 12 часов; Баскетбол – 8 часов.									
1	ТБ на уроках по легкой атлетике.	Вводный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение беговых упражнений.	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать требования инструкций. Устный опрос	СФП		
2	Беговые упражнения. Низкий старт	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м, подвижная игра «Салки».	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ОРУ с предметами		
3	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки. проведение эстафетного бега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег по местности 800м		
4	Развитие силовой	Комбинированный		Развитие скоростных	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты,	Уметь демонстрировать	Бег 800м		

	выносливости, преодоление препятствий.	ный		качеств.	Изучение техники низкого и высокого стартов.	вать финальное ускорение в беге.			
5	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Концентрация скоростно-силовых усилий.	Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.	(юн.) «5» - 9.5; «4» - 9.8 «3» - 10.2 (дев.) «5» - 9.8; «4» - 10.4; «3» - 10.9	Ускорения без учета времени		
6	Прыжок в длину	Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Ускорения с учетом времени		
7	Техника прыжка в длину	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа.	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра .	Уметь демонстрировать отведение рук.	Прыжки на скакалке 100р		
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерн	Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину. Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.	Уметь демонстрировать движение в полной координации	Многоскочки		

	ом темпе до 10 мин.					и			
9	Прыжок в длину.	Комбини рованны й.	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильное приземление.	Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с разбега.Разбег.Отталкивание.Призем ление.	Уметь демонстриро ватьдвижени е в полной координаци и.)	ОРУ на руки		
10	Спринтерс кий бег, эстафетны й бег	Комбини рованны й.	Здоровьесбере жения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега	Умерь выполнятьп равиль.	ОФП		
11	Техника передачи эстафетно й палочки.	Комби- нирован ный	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Строевые упражнения.ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку.Передача эстафетной палочки.	Корректиров ка движений при. Передачи.	Комплек с утренне й гимнаст ики		
12	Финально е усилие, техника передачи эстафетно й палочки.	Комби- нирован ный	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно передовать.эстафе тную палочку.	Строевые упражнения.ОРУ.Передача эстафетной палочки. Правильное положение руки. Встреча бегуна.	Корректиров ка	Ускорен ия 30,60м по 3 раза		
13	Спорт.иг ры. ТБ на уроках по баскетбол у.	Урок теоретич еский.	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего	Соблюдение праил по ТБ.	Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале.	Уметь выполнять.п равила учеником.	ОФП		

			обучения						
14	Техника ведения баскетбольного мяча.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть мячом в движении	ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.		ОРУ с набивным мячом		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой игры	ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения.остановки б\та. Игра.	Уметь правильно выполнять.	Приставные шаги		
16	Быстрый прорыв в баскетболе.	Контрольный урок.	Здоровьесбережения,	Освоить правильность выполнения.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Упражнения для рук		
17	Тактика свободного нападения	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего	Уметь выполнять функции судьи.	Техника броска по кольцу в два шага.Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.и броске мяча	Упражнения на растяжку		

			обучения		в парах, тройках, квадрате, круге. Судейство	по кольцу.			
18	Вырывани е и выбивани е мяча.	Комби- нирован ный	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой бросков	Техника броска б\б мяча в два шага.Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	Корректиров ка движений при бросках мяча	ОРУ на дыхание		
19	Передачи мяча в парах, тройках. Развитие кондицио нных и координац ионных способнос тей	Комби- нирован ный	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять технически- правиль бросок.	Сдача на оценку технику броска б\б мяча в два шага.Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра. Судейство.	Корректиров ка движений при броске мяча..	Прыжки на скакалке , упражне ния с обручем		
20	Штрафно й бросок	Комби- нирован ный	Здоровьесбере жения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять бросок мяча.	Техника броска б\б мяча с штрафной линии.Комплекс упражнений с мячами в движении. Разновидности бросков мяча с места и в движении.. Учебная игра. Судейство.	Корректиров ка движений при выполнении бросков с места и в движении.	ОФП		

21	Гимнастика. ТБ на уроках по гимнастике.	Вводный	Здоровье сбережения, развивающего обучения	Выучить правила по ТБ..	Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудования . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота\.	Знать правила ТБ Уметь переносить инвентарь.	ОФП		
22	Развитие гибкости. Сед, сед углом.	Комбинированный	Здоровье сбережения, самоанализа и коррекции действий		Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусьях.Развитие координации.	Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации..	Короткие акробатические комбинации		
23	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.	Комбинированный	Здоровье сбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения		Строевые упражнения .ОРУ.Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусьях	Уметь правильно выполнять технику комбинации.	Пресс, отжимания.		
24	Акробатика.	Комбинированный	Здоровье сбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Развить физические качества.Гибкость.	Акробатика Строевые упражнения.ОРУ Кувырки вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой \м.\ Мостик из положения лежа и стоя.	Уметь выполнять отжимания в упоре лежа	Упражнения-пресс		
25	Акробатика.	Комбинированный	Здоровье сбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Закрепить навыки: ,	Акробатика.Строевые упражнения.ОРУ.Изучение техники комбинации по акробатике.	Уметь правильно выполнить комбинацию по акробатике. .	Упражнения на верхний и нижний плечевой пояс		
26	.Акробатика.	Комбинированный	Здоровье сбережения развивающего	Совершенствовать технику комбинации	Акробатика.Совершенствование техники комбинации по акробатике.	Уметь правильно выполнить	ОРУ с гимнастической		

			обучения, самоанализа и коррекции действий	по акробатике.		.комбинацию.	палкой		
27	Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научить правильному приземлению.	Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые упражнения ОРУ..	Уметь выполнять правильно прыжок.	ОРУ на ноги		
28	Гимнастическая комбинация	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Уметь владеть техникой.	Развитие физических качеств Сила мышц Рук Живота Ног .Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приседания 50р, пресс 20.		
29	Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно выполнять технику упражнений.	развитие физических качеств.Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости	Уметь: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	ОРУ утренней гимнастики		
30	Развитие гибкости и координационных качеств	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	повторение комплекса упражнений на развитие физических	Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации.	Знать: о влиянии физических упражнений на физическое	Спецбеговые упражнения		

				качеств.		развитие координации			
31	Гимнастика. Прыжки через скакалку. Составление акробатической комбинации.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Научить прыгать через скакалку. нарты.	Перестроение в две шеренги; Передвижения противходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскоки.	Знать: Основы знаний о физической деятельности что такое физкультурная деятельность; комплекс на развитие координации	Ходьба 800м		
32	Гимнастика. Прыжки через скакалку. Составление акробатической комбинации.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Научиться правильно выполнять перестроения;	Многоскоки. Строевые упражнения.ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки.	Уметь: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств;	Ходьба 30 мин		

Лыжная подготовка

				Планируемые результаты		Дата проведения
--	--	--	--	------------------------	--	-----------------

№ ур ок а	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности	Вид контроля	Домашне е задание	Пла н	Фак т
33	<i>Лыжная подготовк а</i> ТБ на занятиях лыжной подготовк	Изучени е вводног о материа ла	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	текущий	ОФП		
34	Скользаци й шаг в поперемен ном двухшажно м ходе	Соверше нствова ние ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Повторит ь скользящ ий шаг без палок		

35	Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Контрольный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Техника выполнения торможения «плугом».	Скользящий шаг с палками		
36	Одновременный одношажный ход, подъём скользящим шагом	Комбинированный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прыжки из разных положений.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег		
37	Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Повторить торможение и поворот упором		

38	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	Совершение	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»		
39	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км.		

40	Одновременный двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		ОФП		
41	Одновременный двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения		Прохождение дистанции 1000м		
42	Скоростной подъем ступающими и скользящим шагом	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Ускорения на отрезках		

43	Совершенство техники лыжных ходов, спусков, подъемов	Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Прохождение по лыжне 1 км.		
44	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствование	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет		Подъем в гору «елочкой»		
45	Одновременный одношажный. Подъем «елочкой»	Комбинированный	Одновременный одношажный. Подъем «елочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Подъем в гору «елочкой» и преодоление бугров		

46	Одновременный двухшажный ход..	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Преодоление бугров		
47	Техника выполнения ходов.	Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.		Одновременный двухшажный ход		
48	Сдача нормативов	Контрольный	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	Провести учет 2 км. на время. Мальчики: «5» - 13.00; «4» - 14.00; «3» - 15.00. Девочки: «5» - 14.00; «4» - 15.00; «3» - 16.00.	Игры на лыжах		

IV четверть
Спорт игры. Баскетбол 8 часов

49	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП.		Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 3Х3	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		ОФП		
50	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Комбинированный	Перемещение в защитной стойке, в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Остановки с мячом, прыжком после ведения.	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		Имитация стоек и передвижений		
51	Ловля и передача мяча	комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении, в прыжке	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		ОФП на руки, ноги		
52	Ведение мяча	комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча с изменением скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку.		

53		совершенство	Сочетание приемов передвижения, ведения и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении и с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		Упражнения со скакалкой, на осанку.		
54	Позиционное нападение	комплексный	ОРУ в движении, спецбеговые упражнения. Сочетание приемов передач и передвижений. Быстрый прорыв (2 на 1,3) Техника позиционного нападения	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Написать основные термины используемые в баскетболе		
55	Передачи мяча в парах, тройках	совершенство	ОРУ с мячом, передачи мяча, повороты в движении. Упр-быстрый прорыв, упр в колоннах, учебная игра с использованием позиционного нападения	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения на ноги и руки (приседания 3 по 30, отжимания 20 по 2)		
56	Тактика свободного нападения	комбинированный	ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. Ловля мяча на месте-обводка четырех стоек, тактика свободного нападения	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Упражнения на пресс и спину. Пресс-50 по 2, «лодочка»-по 30 с.		

57	ТБ на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		Выполнение прыжков на скакалке 150 раз по 2		
58	Прыжки в высоту	Комплексный	Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Разбег и отталкивание в прыжках		
59	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.	совершенствование	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Высокий старт, изучение низкого старта Переход через планку и приземление.	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Упражнения на нижний плечевой пояс. Бег 1000м.		
60	Спринтерский бег, семяночный бег.	Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Бег 800м , ОРУ		

61	Сдача норм ГТО	Совершенство ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Ускорения: 3 по 30, 2 по 60		
62	Прыжок в длину с 7-8 шагов	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		ОФП		
63	Прыжок в длину	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на		Бег с ускорениями		

				выносливость по дистанции.				
65	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяч на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»		Длительный интервальный бег 2000м.		
66	Барьерный бег с эстафетной палочкой	Совершенствование ЗУН	Строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»		Упражнения на растяжку ОРУ		

67	Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег со старта в гору по 30 метров.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Бить- бежать и »Лепта»				
68	Сдача легкоатлетических нормативов	комплексный		<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		Активный отдых		

Уровень подготовки учащихся: 9 класс.
Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.

9 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62