
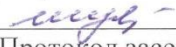


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/286 от 01.09.2021г.

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

9 А, Б, В КЛАССЫ

Автор – составитель: Десинов А.Н.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

Паспорт рабочей программы

9 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 8-9 классы учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Прсвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	9А-вторник 7 урок пятница 7 урок; 9Б-понедельник 8 урок среда 3 урок; 9В-вторник 8 урок пятница 6 урок
Уровень обучения	Базовый

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И.Лях, М.А.А.Зданевич: Просвещение, 2012г.).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б.Миронова» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

Темы из раздела 1.5 «Лыжная подготовка» перенесены в разделы: 1.2 «Баскетбол», 1.7 «Волейбол», в связи с отсутствием, соответствующей нормам техники безопасности, площадки.

- *в содержание учебного предмета:*

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;

- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит 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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 5-9 классах уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

В 5-9 классах данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки обучающихся.

В 5-9 классах такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и, по возможности, должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5-6 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б.Миронова». Предмет «Физическая культура» изучается в 5-9 классах в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 учеником 9 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении 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 уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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 обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач,

связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. 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, аргументированно 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: 5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

Содержание раздела: 5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

: .Раздел 3.Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: 5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Раздел 4.Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: 5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Раздел 8.Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Раздел 9.Кроссовая подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: 5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Раздел 6.Баскетбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: 5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 5. Волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий,)

Содержание раздела: 5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и

занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздел: 5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическо е обучение, ч.	Контрольн ый учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	10		
	Бег 30 м - на результат (финальное усилие).		+	1
	Метание мяча с полного разбега		+	1
	Бег 1000 метров – на результат.		+	1
	Прыжок в длину с места (см).		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).		+	1
	Акробатическое соединение из 7-8 элементов.		+	1
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в дину, высота 115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		+	1
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).		+	1
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа		+	1
II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	14		
	Штрафной бросок		+	1
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		+	1
	Сочетание приёмов: Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной.		+	1
III четверть				
IV	Раздел: «Волейбол»	14		
	«Челночный бег» 3х10м			1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		+	1
	нижняя прямая подача.			1
	верхняя прямая подача (кол-во раз).		+	1
	Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу (техника выполнения)		+	1
	Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны		+	1
V	Раздел: «Уличный баскетбол»	6		
	ловля мяча отскочившего от щита.		+	1
	Финт на бросок - бросок.		+	1
	Финт на рывок - рывок - бросок.		+	1
IV четверть				
VI	Раздел: «Гимнастика»	8		
	Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см)		+	1
	Акробатическое соединение:			1

	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	1
VII	Раздел «Легкая атлетика»	8		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	1
	прыжок в длину с места (см)		+	1
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега.		+	1
	Бег 1000 м – на результат.		+	1
	Итого			28

9 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть.

Общее количество часов – 18

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
										план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I четверть.											
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон 20-40м. Бег по дистанции - 5'. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Презентация на тему: «Техника безопасности по разделу «Легкая атлетика»		Прыжки со скакалкой.	А-3.09 Б-6.09 В-3.09	
2				Совершенствование ЗУН	Низкий старт и стартовый разгон 20-40м. Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по повороту. КУ – 30 м (с высокого старта). Развитие скоростных качеств. Первая медицинская помощь.	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью	Презентация на тему: «Бег с низкого старта» https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-legkaya-atletikabeg-s-nizkogo-starta-2505381.html	Бег 30 метров: Мальчики – «5» -4.5 ; «4» -5.3 ; «3» - 5.5; Девочки – «5» - 4.9; «4» - 5.8; «3» - 6.0;	Подтягивание в висе	А-7.09 Б-8.09 В-7.09	
3				Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Финиширование. Бег по дистанции - 6'. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м			Прыжки со скакалкой	А-10.09 Б-13.09 В-10.09	

4		Метание малого мяча	4	Комбинированный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции - 8' (3 ускорения до 100м). Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность с разбега (индивидуальный подбор).	Уметь подбирать разгон.	Презентация на тему: «Метание мяча на дальность» https://infourok.ru/prezentaciya-legkaya-atletika-metanie-myacha-na-dalnost-3694707.html		Метание в цель	A-14.09 Б-15.09 В-14.09	
---	--	------------------------	---	-----------------	---	--------------------------------	---	--	----------------	-------------------------------	--

5				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель	A-17.09 Б-20.09 В-17.09	
6				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель	A-21.09 Б-22.09 В-21.09	
7				Совершенствование	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель	A-24.09 Б-27.09 В-24.09	
8				Совершенствование	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель	A-28.09 Б-29.09 В-28.09	

					соревнований.						
9				Контрольный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции - 8' (3 ускорения до 100м). Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность		Метание мяча: <u>Мальчики</u> – «5» - 42 м; «4» - 37 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 27 м; «4» - 21 м; «3» - 17 м;	Комплекс 1	А-1.10 Б-4.10 В-1.10	
10				Контрольный	Бег 1000 м – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м.		Бег 1000 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 3.55; «4» - 6.45; «3» - 7.00; <u>Девочки</u> – «5» - 4.40; «4» - 7.40; «3» - 7.51;		А-5.10 Б-6.10 В-5.10	
11 (1)	Гимнастика	Строевые упражнения Акробатика	9	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической стенке. Длинный кувырок через препятствие (ю), равновесие на одной 5-6 ' (д). Развитие силовых способностей.	Знать ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках гимнастики» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html		Кувырки вперед - назад	А- 8.10 Б-11.10 В-8.10	
12 (2)				Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие (ю), равновесие на одной 5-6 ' (д). Стойка на голове, руках (ю), кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад через сед согнувшись (ю), стойка на	Уметь выполнять Акробатическое соединение	Презентация на тему: «Стойка на голове, руках»		Стойка на руках у стены (М), кувырок назад в полушпагат. (д)	А-12.10 Б-13.10 В-12.10	

					лопатках (Д). Акробатическое соединение из 3-4 элементов.						
13 (3)					Упражнение на гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие (ю), равновесие на одной 5-6 ' (д). Стойка на голове, руках (ю), кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад через сед согнувшись (ю), стойка на лопатках (Д). Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Уметь выполнять Акробатическое соединение				А-15.10 Б-18.10 В-15.10	
14 (4)				Контрольный	КУ – Подтягивание на высокой перекладине. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять Акробатическое соединение.		Подтягивание: <u>Мальчики:</u> «5»-10; «4»-7; «3»- 3; <u>Девочки:</u> «5»-20; «4»-12; «3»-5;	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	А-19.10 Б-18.10 В-19.10	
15 (5)		Опорный прыжок		Контрольный	КУ - Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Техника выполнения опорного прыжка.		Прыжки со скакалкой	А-19.10 Б-20.10 В-19.10	
16 (6)				Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.			Прыжки со скакалкой	А-22.10 Б-20.10 В-22.10	

17 (7)				Контрольный	КУ – Опорный прыжок ноги вместе. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из	Уметь выполнять опорный прыжок.	Презентация на тему: «Опорный прыжок через козла»		Комплекс 6	А-22.10 Б-20.10 В-22.10	
-----------	--	--	--	-------------	---	---------------------------------	---	--	------------	-------------------------------	--

					положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.		https://uchitelya.com/fizkultura/174472-prezentaciya-opornyy-pryzhok-cherez-kozla.html				
18 (8)				Контрольный	КУ – Акробатическое соединение. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.			Комплекс 6	А-22.10 Б-20.10 В-22.10	

9 класс
Календарно-тематическое планирование на II четверть.
Общее количество часов - 14

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
										План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11
II - четверть											
19 (1)	Спортивные игры Баскетбол	«Штрафной бросок».	4	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. «Штрафной бросок». Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках по баскетболу» https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/09/tehnika-bezopasnosti-	текущий	Правила судейства	11	

20 (2)				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. «Штрафной бросок». Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	po-basketbolu		Правила игры	11	
21 (3)				Совершенствование	Мини-соревнования по баскетболу. Судейство по баскетболу. Правила соревнований.	Знать правила соревнований. Уметь применять в игре технические приёмы		Текущий контроль	Правила судейства	11	
22 (4)				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом на месте, вперед и назад. Остановка прыжком. «Штрафной бросок». Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь попадать в корзину с линии штрафного броска.			Правила судейства	11	
23 (5)				Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Личная опека игрока. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			Правила судейства	11	
24 (6)			4	Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. КУ - Штрафной бросок. Взаимодействие защитников 2х 3; 2х 1. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь выполнять штрафной бросок	Видео на тему: «Штрафной бросок» https://yandex.ru/video/preview?text=обучающее%20видео%20штрафной%20брос	штрафной бросок из 5 бросков: «5» - 2; «4» - 1; «3» - 0 (техника броска);	Правила судейства	11	

							ok&path=wizard&parent-reqid=1603820967166344-846930675548663715600107-production-app-host-man-web-yp-23&wiz_type=vital&filmId=10372197707556629791				
25 (7)		Мини-соревнование		Совершенствование	Мини-соревнования по баскетболу. Судейство по баскетболу. Правила соревнований.	Знать правила соревнований. Уметь применять в игре технические приёмы		Текущий контроль		11	
26 (8)		Взаимодействие защитников		Совершенствование ЗУН	КУ – Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов Взаимодействие защитников 2х 3; 2х 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь выполнять бросок в прыжке.		Оценка техники выполнения	Правила судейства	12	
27 (9)		Бросок на два шага после ведения.	4	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов. Взаимодействие нападающих 2х 1. Учебная игра. Бросок на два шага после ведения. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы				12	
28 (10)		Взаимодействие нападающих 2х 1.	3	Комплексный	Сочетание приёмов. Взаимодействие нападающих 2х 1. Бросок на два шага после ведения. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра баскетбол	Уметь выполнять бросок на два шага.			Правила судейства	12	
29 (11)		Мини-соревнование		Совершенствование	Мини-соревнования по баскетболу. Судейство по баскетболу. Правила соревнований.	Знать правила соревнований. Уметь применять в игре технические приёмы		Текущий контроль	Мини-соревнование	12	
30				Комплексный	Сочетание приёмов				Жесты судьи	12	

(12)					Взаимодействие защитников 2х 3; 2х 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра						
31 (13)		Бросок на два шага после ведения.	4	Совершенствование ЗУН	Сочетание приёмов. Взаимодействие нападающих 2х 1. Учебная игра. Бросок на два шага после ведения. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			Правила судейства	12	
32 (14)		Тактика игры		совершенствование	Мини-соревнования. Учебная игра. Тактика игры. Правила соревнований. Судейство. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Уметь применять приемы и тактические действия.	Презентация на тему: «правила игры в баскетбол» https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/10/20/prezentatsiya-pravila-igry-basketbol			12	

9класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть.

Общее количество часов – 20

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
										План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11
III - четверть											
33	Спорт	Волейбол	12	Комбинированный	Инструктаж ТБ по разделу	Знать требования			Передачи	01	

(1)	ивные игры	Стойка и перемещени е игрока		ый	«Волейбол». ОРУ ос скакалкой. Перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игра «Волейбол».	инструкции по Т.Б.			над собой двумя руками.		
34 (2)		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения		Контрольный	Терминология игры. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Нижняя прямая подача – нижний прием. Нижняя прямая подача – через сетку. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять различные перемещения			Передачи над собой двумя руками.	01	
35 (3)		Верхняя прямая подача мяча		Контрольный	КУ – «Челночный бег» 3x10м Перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку Прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол».	Уметь принимать мяч от сетки.		«Челночный бег» 3x10м: <u>Мальчики</u> – «5» - 7.7; «4» - 8.4; «3» - 8.6; <u>Девочки</u> – «5» - 8.5; «4» - 9.3; «3» - 9.7;	Передачи над собой двумя руками	01	
36 (4)		Мини- соревнован ие		Совершенствова ние	Мини-соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство.	Знать правила соревнований. Уметь применять в игре технические приёмы		Текущий контроль	Мини- соревнован ие	01	
37 (5)		Нижняя прямая подача мяча		Комбинированн ый	Передача мяча сверху двумя руками в колонах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра «Волейбол» (в три				Передача мяча сверху двумя руками в парах	01	

					касания).						
38 (6)		Прием снизу после подачи		Контрольный	КУ – Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения, после подачи через сетку. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхние передачи через сетку.		Техника выполнения упражнения	Нижняя прямая подача мяча в цель	01	

39 (7)		Прием мяча отраженного сеткой.		Комбинированный	Передачи мяча в движении через сетку в парах. «Не доброс» - в парах. Прием мяча отраженного сеткой. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча... от сетки			Нижняя прямая подача мяча в цель	02	
40 (8)		Мини-соревнование		Совершенствование	Мини-соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство.	Знать правила соревнований. Уметь применять в игре технические приёмы		Текущий контроль	Нижняя прямая подача мяча в цель	02	
41 (9)		Прием снизу после подачи		Комбинированный	Нижняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Прием снизу после подачи. Прием мяча снизу стоя спиной к сетке. Прием мяча отраженного сеткой. Прием подачи с укороченного расстояния.	Уметь выполнять нижний прием.			Нижняя прямая подача мяча в цель	02	
42 (10)				Контрольный	КУ – нижняя прямая подача. Верхние и нижние передачи у стены. Передача мяча сверху двумя руками в колонах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передачи мяча стоя спиной к партнеру (в тройках) Игра в нападении в зоне 3. Игра «Волейбол».	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.		Нижняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 2 из 3 «4» - 1 из 3 «3» - 0 из 3 (техника)	Контрольный	02	
43 (11)		Мини-соревнование		Совершенствование	Мини-соревнования по волейболу. Правила соревнований. Судейство.	Знать правила соревнований. Уметь применять в игре технические приёмы		Текущий контроль	Поддачи в цель	02	
				Совершенствование	Верхние и нижние передачи	Совершенствование				02	

44 (12)				ние	у стены. Передача мяча сверху двумя руками в колонах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передачи мяча стоя спиной к партнеру (в тройках) Игра в нападении в зоне 3. Игра «Волейбол».						
45 (13)		Нападающий удар.	7	совершенствован ие	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			Верхняя прямая подача мяча	02	
46 (14)		Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу	4	Контрольный	КУ - верхняя прямая подача (кол-во раз). Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу	Уметь применять изученные приемы.		верхняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 3 из 4 «4» - 2 из 4 «3» - 1 из 4 СМГ Техника выполнения		03	

47 (1)	Спортивные игры	Уличный баскетбол	6	Комбинированный	Правила игры «Уличный баскетбол». Повороты на месте, вперед и назад. Разные способы перемещений с мячами. Ловля мяча отскочившего от мяча. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Учебная игра 3х 3.	Знать правила игры. Уметь ловить мяч от щита.			Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	03	
48		Ведение с		Комбинированный	Повороты на месте, вперед и	Уметь делать			Сгибание	03	

(2)		изменением высоты отскока.		ый	назад. Разные способы перемещений с мячами. Ловля мяча отскочившего от мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Финт на рывок - рывок - бросок. Учебная игра 3х 3.	высокие передачи.			разгибание рук в упоре лежа		
49 (3)				Контрольный	КУ – ловля мяча отскочившего от щита. Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход - бросок. Учебная игра 3х 3.	Уметь ловить мяч от щита.		Техника выполнения ловли мяча.	Броски в цель	03	
50 (4)				Контрольный	КУ – Финт на бросок - бросок. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.		Техника выполнения финта.	Броски в цель	03	
51 (5)				Контрольный	КУ - Финт на рывок - рывок - бросок.. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.		Техника выполнения финта.	Броски в цель	03	
52 (6)				Совершенствова ние ЗУН	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски двумя руками сверху. Передачи мяча на месте и в движении. Финт на рывок - рывок. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3. Подведение итогов за III четверть.	Уметь играть в уличный баскетбол. Знать правила игры.		Техника выполнения финта.	подвижные и спортивные игры	03	

Календарно-тематическое планирование на IV четверть.

Общее количество часов - 16

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет- ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (Учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
										План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11
IV - четверть											
53 (1)	Гимнастика	Строевые упражнения Акробатика	9	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической стенке. Длинный кувырок через препятствие (ю), равновесие на одной 5-6 ' (д). Развитие силовых способностей.	Знать ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.			Кувырки вперед - назад	04	
54 (2)				Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие (ю), равновесие на одной 5-6 ' (д). Стойка на голове, руках (ю), кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад через сед согнувшись (ю), стойка на лопатках (Д). Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Уметь выполнять Акробатическое соединение			Стойка на руках (М), кувырок назад в полушпагат. (д)	04	
55 (3)					Упражнение на гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие (ю), равновесие на одной 5-6 ' (д). Стойка на голове, руках (ю), кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад через сед	Уметь выполнять Акробатическое соединение				04	

					согнувшись (ю), стойка на лопатках (Д). Акробатическое соединение из 3-4 элементов.						
56 (4)				Контрольный	КУ – Подтягивание на высокой перекладине. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять Акробатическое соединение.		Подтягивание : <u>Мальчики:</u> «5»-10; «4»-7; «3»- 3; <u>Девочки:</u> «5»-20; «4»-12; «3»-5;	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	04	
57 (5)		Опорный прыжок		Контрольный	КУ - Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Техника выполнения.	Прыжки со скакалкой	04	
58 (6)				Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.			Прыжки со скакалкой	04	
59 (7)				Контрольный	КУ – Опорный прыжок ноги вместе. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 6	04	
60 (8)				Контрольный	КУ – Акробатическое соединение. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		Техника выполнения	Комплекс 6	04	
61 (9)	Лёгкая атлет	Спринтерский бег,	4	Вводный	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые	Знать правила ТБ на занятиях л/а.			Комплекс 8	05	

	ика	эстафетный бег			упражнения. ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон 20-40м. Бег по дистанции - 5'. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м					
62(10)				Совершенствование ЗУН	Низкий старт и стартовый разгон 20-40м. Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по повороту. КУ – 30 м (с высокого старта). Развитие скоростных качеств. Первая медицинская помощь.	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью		Бег 30 метров: <u>Мальчики</u> – «5» -4.5 ; «4» -5.3 ; «3» - 5.5; <u>Девочки</u> – «5» - 4.9; «4» - 5.8; «3» - 6.0;	Отжимание, упражнение на пресс	05	
63 (11)				Контрольный	Низкий старт и стартовый разгон 20-40м. Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по повороту. Передача эстафеты.				Отжимание, упражнение на пресс	05	

64 (12)		Метание малого мяча		Комбинированный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции - 8' (3 ускорения до 100м). Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность с разбега (индивидуальный подбор)	Уметь подбирать разгон.		текущий	Метание в цель	05	
65 (13)			1	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность		текущий	Метание в цель	05	
66(14)				Совершенствование	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель	05	

					беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.						
67 (15)			4	Контрольный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег по дистанции - 8' (3 ускорения до 100м). Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность		Метание мяча: <u>Мальчики</u> – «5» - 42 м; «4» - 37 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 27 м; «4» - 21 м; «3» - 17 м;		05	
68 (16)				Контрольный	Бег 1000 м – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м.		Бег 1000 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 3.55; «4» - 6.45; «3» - 7.00; <u>Девочки</u> – «5» - 4.40; «4» - 7.40; «3» - 7.51;		05	