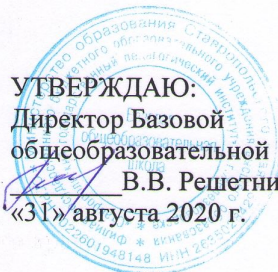


Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
В.В. Решетникова
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Классы	9
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2020 – 2021

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной работе

Н.В. Олейникова

Железноводск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 9-х классах из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
Базовая часть	75
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	18
Вариативная часть	27
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27
Общее количество часов	102

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

9 класс

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к ТБ и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование - бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния *юноши* до 18 м. *девушки* до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперед-вверх.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе *юноши* до 20 мин., *девушки* до 15 мин. Бег на 2000 м, 1500 м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли), в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки - с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9-х классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

9 класс

Личностные результаты:

- гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметными результатами:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой и спортивные игры для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений 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;
- 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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;*
- *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;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

3. Календарно-тематическое планирование в9-м классе.

Календарно – тематическое планирование в 9-м классе.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Лёгкая атлетика (10 ч.)							
1		Низкий старт. Стартовый разгон.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время самостоятельных занятий. Знать технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения; умение обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и понимать других.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека.	Изучения нового материала	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2		Низкий старт. Бег по дистанции.				Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.
3		Спринтерский бег, эстафетный бег. Футбол.				Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Футбол. Основы обучения двигательным действиям.
4		Спринтерский бег, эстафетный бег. Футбол.	Уметь передавать эстафетную палочку снизу.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий.	Формирование умения организовывать совместные занятия физическими упражнениями, оценивать свои физические качества.	Комбинированный	Низкий старт (до 60 м). Финиширование. Подтягивание на перекладине. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Футбол.
5		Бег 60 м с низкого старта. Футбол.	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.			Учётный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Футбол. М:8,7-9,4-10,2 с Д:9,6-10,2-10,7 с
6		Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».			Изучения нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Оттачивание. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.

7		Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание м/мяча на дальность.	Знать правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять её по образцу и зад. правилу; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.
8		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Футбол.	Знать технику метания мяча на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки.			Учётный	Прыжки в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. <i>М: 420, 370, 320 см;</i> <i>Д: 370, 320, 290 см</i>
9		Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции.			Комбинированный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание м/мяча на дальность(к). Развитие выносливости <i>М: 43 м, 37 м, 29 м;</i> <i>Д: 28 м, 26 м, 17 м.</i>
10		Бег на средние дистанции. Футбол.				Учётный	Бег 1000 м на результат. ОРУ и СБУ. Правила соревнований. Развитие выносливости. Игра в футбол и волейбол.

Кроссовая подготовка (10 ч.)

11		Бег по пресеченной местности. Футбол.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.	<i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Комбинированный	Бег в равномерном темпе 12 мин. СБУ и ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Футбол. Развитие выносливости.
12		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Футбол.				Совершенствования	Бег в равномерном темпе 12 мин. СБУ и ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Футбол. Развитие выносливости.
13		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Футбол.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Комбинированный	Бег 14 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ и СБУ. Бег с горы. Футбол. Развитие выносливости.
14		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Футбол.				Совершенствования	Бег 14 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ и СБУ. Бег с горы. Футбол. Развитие выносливости.

15		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Выполнять обще-развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, выносливости и координации движений).	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	Комбинированный	Бег 16 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.
16		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.
17		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	Равномерный бег 18 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.
18		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	Равномерный бег 18 мин. ОРУ и СБУ Подтягивание на перекладине. Игра в футбол (м-ки), бадминтон (д-ки). Развитие выносливости.
19		Кроссовая подготовка. Футбол.				Совершенствования	Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол (м-ки), бадминтон (д-ки). Развитие выносливости.
20		Бег 2000 м. Футбол.	Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.			Учётный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. ОРУ и СБУ. Футбол. М: 9.20 – 10.00 – 11.00 с; Д: 10.20 – 12.00 – 13.00 с.

Баскетбол (22 ч.)

21		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий. <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузки. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.
22		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.

23		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Знать правила техники безопасности, правила игры и демонстрировать двигательные кондиции	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, выполнять задание в соответствии с поставленной целью, давать объективную оценку технике выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
24		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.	Знать технику броска в кольцо с места и в движении. Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.	<i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; моделировать технику игровых действий и приемов.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Передачи мяча в движении парами с сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра.
25		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	Овладение специальной терминологией, знать жесты судей.		Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.	Комбинированный	Передачи мяча в движении парами с сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.
26		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	Уметь производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия-идействия партнеров, сохранять заданную цель; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности.	Воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.
27		Штрафной бросок. Совершенствование техники передач мяча.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста.		Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

II четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1		Подбор и добивание мяча. Штрафной бросок.	Уметь выполнять подбор и добивание мяча.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Подбор и добивание мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
2		Подбор и добивание мяча. Штрафной бросок.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Контрольный	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок (к). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.
3		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	Уметь выполнять перехват мяча в тройках.	Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.	Формирование положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.
4		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	Знать технику броска в кольцо одной рукой от плеча в прыжке.			Контрольный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке (к). Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.
5		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.	Овладение специальной терминологией, знать жесты судей в баскетболе.	Умение выполнять упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения.	Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении парами с сопротивлением и броском в кольцо. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.

6		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.	но выполнять броски в кольцо при сопротивлении защитника.	вильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении парами с сопротивлением и броском в кольцо. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.
7		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	Знать правила назначения и выполнения штрафного броска. Уметь технически правильно выполнять штрафной бросок.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя). Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.
8		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Научить применять свои тактические и технические умения в баскетболе.			Совершенствования	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2. Учебная игра.
9		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	Уметь точно выполнять передачи мяча при сопротивлении защитника. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.	<i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.
10		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
11		Броски в кольцо в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, воз-	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физиче-	Совершенствования	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски в кольцо в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.

12		Броски в кольцо в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	никающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	ских нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски в кольцо в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.							
13		Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Знать жесты судей в баскетболе.					<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски в кольцо в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра.			
14		Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.									Совершенствования	Игровой	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом 3х2. Игра в б/б.
15		Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.											

Волейбол (18 ч.)

16		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нижняя прямая подача.	Знать историю возникновения и развития в/б в России, имена выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов.	<i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волей-листов. <i>Коммуникативные:</i> критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.	Знание истории физической культуры своего народа. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках волейбола.
17		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.		Воспитание любви к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Формирование го-	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
18		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения орга-	<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

19		Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача.	низма, повышению его работоспособности.	алгоритм их выполнения; сверять свои действия с целью и исправлять ошибки самостоятельно.	товности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
20		Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять прямой нападающий удар, принимать мяч, отражённый сеткой.	<i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов; моделировать технику игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, деятельности.	Комбинированный	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
21		Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий волейбола.		Совершенствования	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.
22		Приём мяча, отражённого сеткой. Передачи мяча в прыжке через сетку.	Использовать занятия волейболом для укрепления здоровья.	<i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Игровой	Передачи мяча в прыжке через сетку. Чередование передач сверху, снизу над собой. Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар в стену.

Шчетверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1		Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу. Прием мяча, отражённого сеткой.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игр-х дей-й, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и че-	Совершенствования	Передачи мяча сверху в прыжке через сетку. Чередование передач сверху, снизу над собой. Прием мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар в стену. Учебная игра.

2		Отбивание мяча кулаком через сетку. Чередование передач сверху, снизу над собой.	Знать технику передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	игры. <i>Коммуникативные:</i> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Регулятивные:</i> определять условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	ловчества. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Контрольный	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. <u>Чередование передач сверху, снизу над собой:</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р.
3		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование техники передач мяча.	Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	для выполнения учебной и познавательной задачи; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.	Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Игровой	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Чередование передач сверху, снизу над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в/в.
4		Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Верхняя прямая подача.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и о выдающихся волейболистах, осваивают тактику игры.	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Изучение нового материала	Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар через сетку. Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Верхняя прямая подача, прием её. Игра в/в.
5		Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Верхняя прямая подача.	Знать технику передачи мяча, стоя боком к партнёру, верхней прямой подачи.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Совершенствования	ОРУ с в/б мячами. Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Игра в нападении через 4-ю зону. Верхняя прямая подача, прием её. Учебная игра.
6		Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар.	Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.

7		Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	<i>Познавательные:</i> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. <i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.
8		Передачи мяча, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача, прием её. Учебная игра в волейбол.
9		Передачи мяча, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 3-ю зону.	Знать технику передачи мяча, стоя спиной к цели, верхней прямой подачи.	позиций и учёта интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Формирование положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар через сетку. Передачи мяча, стоя спиной к цели, в тройках. Верхняя прямая подача, прием её. Учебная игра в волейбол.
10		Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 4 – ю зону.	Знать и уметь правильно выполнять технические действия в игре.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча в парах. Игра в нападении через 4 – ю зону. Верхняя прямая подача, прием её. Игровые задания из разученных ранее элементов. Учебная игра.
11		Игра в нападении через 4 – ю зону. Учебная игра.	Владеть специальной терминологией.			Игровой	Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча в парах, игровые задания из разученных ранее элементов. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

Гимнастика (18 ч.)

12		Висы. Строевые упражнения.	Раскрывать базовые понятия и термины гимнастики, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.	<i>Познавательные: <u>общеучебные</u>– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i>	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Развитие силовых способностей. Игра в волейбол в кругу
13		Висы. Строевые упражнения.	Раскрывать базовые понятия и термины гимнастики, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.	<i>Коммуникативные: <u>инициативное сотрудничество</u>– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</i>		Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ. Подтягивания в висе. Упр-я для развития гибкости. Прыжки через скакалку (1 мин). Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.
14		Освоение висов и упоров.	Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	<i>Регулятивные: <u>коррекция</u> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ. Подтягивания в висе. Упражнения для развития гибкости. Прыжки через скакалку (1 мин). Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.
15		Освоение висов и упоров. Прыжки через скакалку.	Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.			Учётный	Повороты в движении. ОРУ. Подтягивания в висе. Упр-я для развития гибкости. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). <u>Прыжки через скакалку за 1 мин (к):</u> М: 125-120-110 р.; Д: 130-120-115 р.
16		Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их на-	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических и акробатических упраж-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаю-	Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика («горизонтальное» равновесие, кувырки вперёд и назад, «мост» из положения лёжа, полушпагаты, упражнения для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе.

17		Акробатика. Подтягивания на перекладине.	правленность. Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	нений. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	щихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Учётный	Перестроение из колонны по 1 в колонну по четыре в движении. ОРУ на матах. Акробатика («горизонтальное» равновесие, 2-3 последовательных кувырка вперёд и назад, «мост» из положения лёжа, полушпагаты, упр-я для мышц спины и пресса). <i>Подтягивания в висе (к):</i> М: 10 - 8 - 6 р.; Д: 17 - 15 - 8 р.
18		Элементы акробатики.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Регулятивные: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, <u>коррекция</u> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Акробатика (м-ки: длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, полушпагаты, «мост»; д-ки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд, «мост» из положения стоя, полушпагаты, стойка на лопатках).
19		Акробатика. Упр-я на высокой перекладине и р/в брусках.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений.	<i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <u>управление коммуникацией</u> – разрешать конфликты на основе учета интересов	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (урок 27). Упр-я на высокой перекладине (м-ки: подтягивания в висе, подъём в упор переворотом махом и силой), на р/в брусках (д-ки: размахивания изгибами, вис прогнувшись на н/ж жерди с опорой ног о в/ж; переход в упор на н/жердь)
20		Акробатика. Упр-я на высокой перекладине и р/в брусках.				Комбинированный	Акробатика (м-ки: длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора присев силой стойка на голове и руках; д-ки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат). Упр-я на высокой перекладине и р/в брусках.

21		Акробатика. Упр-я на низкой перекладине и р/в брусьях. Лазание по канату.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	и позиции всех участников. <i>Регулятивные:</i> <u>прогнозирование</u> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи; <u>контроль и самоконтроль</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности.	Контрольный	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движ-и (слияние и дробление). Акробатика (к). Лазание по канату в два приёма. Упр-я на низкой перекладине (м-ки) и р/в брусьях(д-ки).
22		Акробатика. Упр-я на низкой перекладине и р/в брусьях. Лазание по канату.				Комбинированный	Акробатика (<i>комбинация</i> : м-ки: равновесие на одной ноге – с 3-х шагов длинный кувырок вперёд – кувырок вперёд в стойку на лопатках – кувырок назад - прыжок вверх прогибаясь в о.с.; д-ки: равновесие на одной ноге – выпрямляясь, выпад вперёд – кувырок вперёд в упор присев – кувырок назад в полушпагат – упор лёжа – толчком ног упор присев – прыжок вверх прогибаясь в о.с.). Упр-я на низкой перекладине и р/в брусьях. Лазание по канату.
23		Опорный прыжок через козла. Акробатика. Лазание по канату.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	<i>Познавательные:</i> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Комбинированный	ОРУ в движении. Акробатика (комбинация урок 4). Лазание по канату. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги» козёл в длину h=115см; д-ки: ноги врозь).
24		Опорный прыжок через козла. Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла и коня.			Контрольный	ОРУ в движении. Акробатика (комбинация - к). Лазание по канату. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги» козёл в длину h=115см; д-ки: ноги врозь).
25		Опорный прыжок через коня. Лазание по канату.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работо-	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования пози-	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через коня (д-ки: прыжок боком – конь в ширину h=110см; м-ки: через козла «согнув ноги» козёл в длину h=115см). Игра «Защита укрепления».

26		Опорный прыжок через коня. Равновесие.	способности. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	ций и учёта интересов. <i>Регулятивные:</i> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Контрольный	ОРУ на г/ скамейках. Опорный прыжок через коня (д-ки), через козла (м-ки). Равновесие на низком бревне. Лазание по канату (к).
27		Опорный прыжок через коня. Упр-я на параллельных брусьях. Равновесие.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	ОРУ на г/ скамейках. Опорный прыжок через коня. Равновесие (д-ки). Упражнения на параллельных брусьях (м-ки). Развитие силовых способностей.
28		Опорный прыжок через коня. Равновесие.				Контрольный	ОРУ на г/ скамейках. Опорный прыжок через коня (к). Равновесие (д-ки). Подтягивание на перекладине (м-ки), упр-я для мышц спины и пресса.
29		Равновесие. Упражнения на параллельных брусьях.				Совершенствования	Равновесие (д-ки). Упражнения на параллельных брусьях (м-ки). Подтягивание на перекладине (на высокой – м-ки, на низкой – д-ки).

IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Баскетбол (5 ч.)							
1		Нападение быстрым прорывом 3х2. Перехват мяча.	Знать технику выполнения штрафного броска. Уметь выполнять взаимодействие трёх игроков «малая восьмёрка».	Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.	Воспитание чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России. Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок в кольцо в прыжке с сопротивлением. Перехват мяча в тройках. Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра
2		Перехват мяча. Броски в кольцо в прыжке.	Выполнять основные технические действия и приемы	Коммуникативные: формирование умения организовывать учебное		Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Перехват мяча в тройках. Учебная игра.

3		Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
4		Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмерка». Нападение быстрым прорывом 3х2.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 3х2. Знать технику бросков в кольцо в прыжке.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.		Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Нападение быстрым прорывом 3х2.
5		Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.			Игровой	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (8 ч.)

6		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.	<i>Познавательные:</i> формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нов. мат-ла	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой (14 мин). Подвижная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ.
7		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Знать технику бега на длинные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.		Комбинированный	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (15 мин). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Игра «Лапта».
8		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	<i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершенствования	ОРУ и СБУ. Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.
9		Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	ОРУ и СБУ. Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости

10		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	<i>Познавательные:</i> описывать технику ходьбы и длительного бега; осмысливать технику выполнения разучиваемых заданий.	Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол».
11		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). ОРУ в движении. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол».
12		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.			Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). СБУ. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол».
13		Кроссовая подготовка.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.		Контрольный	ОРУ и СБУ. Бег на результат 2000м. Развитие выносливости. Игра «Волейбол». М.:9,20 - 10,00 - 11,00 мин; Д.: 10,20 - 12,00 - 13,00 мин
Лёгкая атлетика (11 ч.)							
14		Бег на средние дистанции. Подтягивание на перекладине.	Выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные:</i> соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Комбинированный	ОРУ и СБУ. Бег 1000 м. Подтягивание на перекладине. Развитие выносливости. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
15		Бег на средние дистанции. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	ОРУ и СБУ. Бег 1000 м. Подтягивание на перекладине. Развитие выносливости. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
16		Бег 1000 м на результат. Футбол.				Контрольный	ОРУ и СБУ. Бег 1000 м (к). Подтягивание на перекладине. Развитие выносливости. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.

17		Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	Знать технику бега с низкого старта. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Познавательные:</i> формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи <i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку в 1 мин. СБУ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). Игра в футбол и волейбол.
18		Стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжки через скакалку (к).		основе согласования позиций и учёта интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия.		Комбинированный	ОРУ со скакалкой. СБУ. Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). <u>Прыжки через скакалку в 1 мин:</u> Д: 130 - 125 - 115 р. М: 125 - 120 - 110 р. Эстафетный бег (круговая эстафета).
19		Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Знать имена лучших легкоатлетов России и зарубежных стран. Выполнять тестовые		Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Учётный	ОРУ в движении. СБУ. <u>Бег 30 м (к):</u> М: 4,5 - 5,3 - 5,5 с, Д: 4,9 - 5,8 - 6,0с Бег по дистанции (70 – 80 м). Прыжки в длину с места. Основы обучения двигательным действиям. Игра в футбол и волейбол.
20		Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места.	нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».			Комбинированный	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт (30-40м), бег по дистанции (70-80м). Финиширование. <u>Прыжки в длину с места(к):</u> М: 220-190-175 см, Д: 205-165-155 см. Игра в футбол и в бадминтон.
21		Бег 60 м с низкого старта. Футбол.	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Учётный	ОРУ в движении. СБУ. <u>Бег 60 м с низкого старта (к):</u> М: 8,5 - 9,2 - 10,0 с, Д: 9,4 - 10,0 - 10,5 с. Игра в футбол и в бадминтон.
22		Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление	<i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препят-		Комбинированный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 - 6 шагов. Равномерный бег 6 мин. Игра в футбол и в волейбол в кругу.

23		Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.	здоровья. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	ствовали продуктивной коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
24		Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».				Контрольный	ОРУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>отталкивание, переход планки</i>). <u>Метание на дальность (к):</u> М: 45 - 40 - 31 м, Д: 30 - 28 - 18 м.

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

9 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упорелёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжки через скакалку за 1мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности обучающихся 15 лет.

№	Физические-способности	Контрольное упр-е(тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	д	В составе библиотечного фонда.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.	д	Метод.пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Проектор	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	
6.6	Жилетки игровые с номерами	г	
6.7	Сетка волейбольная	д	

6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Насос для накачивания мячей	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
6.11	Аптечка медицинская	Д	
7	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.