

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карсовайская средняя общеобразовательная школа»
Балезинского района Удмуртской Республики

Принято на заседании
педагогического совета №1
« 31 » августа 2023 г.
Секретарь: _____ Е.Б. Тебенькова

Утверждаю
Директор школы: _____ И.В. Буланова
« 1 » сентября 2023 г
Приказ № 190 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9 класса

Учитель: Тебенькова Т.В.
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, рекомендованная Министерством образования и науки Российской Федерации.
 4. Учебный план МБОУ «Карсвайская средняя школа»
 5. Авторская программа по физической культуре. Лях В.И., М.Я Виленский, И.М. Туревский., Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алешина, М.В. Маслов рекомендованная Министерством образования и науки РФ;
- Преподавание предмета ведётся по учебнику Виленского М.Я. Физическая культура. 5-9 классы.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играм, формам активного отдыха и досуга.

При освоении учебного предмета обучающиеся с ОВЗ обучаются по базовым учебникам для сверстников, не имеющих ограничений здоровья, *со специальными*, учитывающими особые образовательные потребности, *приложениями и дидактическими материалами* (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы, направленную на специальную поддержку освоения основной образовательной программы. Обучающимся с ОВЗ для прохождения текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации создаются специальные условия.

Региональный компонент реализуется на следующих уроках

класс	номер урока	тема урока
9	13	Здоровье и здоровый образ жизни ИОТ № 174;180
	33-34	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения
	46-48	Попеременный двухшажный ход
	74	Измерение функциональных резервов организма
	87-88	Опорные прыжки
	100	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

класс	количество часов в неделю	количество часов за год	Практические занятия	
			практика	теория
5	3	102	94	8
6	3	102	95	7
7	3	102	95	7
8	3	102	95	7
9	3	102	95	7

Планируемые результаты

Раздел 1. Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- излагать основные исторические факты развития физической культуры и олимпийского движения;
- характеризовать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр древности и современности;
- характеризовать составляющие здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- понимать планирование учебного дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами закаливания, гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру и как основное средство укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и физического совершенствования;
- определять базовые понятия и термины физической культуры и использовать их в процессе занятий физическими упражнениями;
- определять правила техники безопасности и профилактики травматизма с учетом специфики вида спорта.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- характеризовать различные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений для занятий физической культурой, комплексы утренней и корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- определять место общеразвивающих и корректирующих упражнений в структуре урока физической культуры;
- понимать роль контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе самостоятельной учебной деятельности на уроке, тестирования физического развития и физической подготовленности, освоения новых двигательных действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать утреннюю гимнастику, физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня и недели;
- самостоятельно проводить комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений по формированию правильной осанки, анализировать их выполнение;
- вести дневник самоконтроля, определять его содержание и структуру.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления в рамках проведения физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять ОРУ , направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты и координации;
- выполнять организационные команды и строевые приемы, акробатические комбинации из 4 упражнений (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках);упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа); беговые упражнения (бег с ускорением от 30 до 50 м., бег на результат 60 м., бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин, бег на 1000 м.); прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; передвижение на лыжах (попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом до 2 км., спуск в низкой и высокой стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом»); основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли) и волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар) в учебной деятельности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке с учетом возрастных особенностей.

Основное содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

1. История физической культуры и ее развитие в современном обществе.
2. Олимпийские игры древности.
3. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
4. Базовые понятия физической культуры (физическая культура, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность, здоровый образ жизни).
5. Режим дня и его содержание.
6. Закаливание организма, гигиенические требования к занятиям физической культурой.
7. Проведение занятий по коррекции осанки.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (выбор упражнений и составление комплексов общеразвивающих и корректирующих упражнений для занятий физическими упражнениями, утренней гимнастики; планирование занятий физическими упражнениями в структуре учебного дня и недели).

2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений).

Раздел 3. Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня).

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка).

3. Упражнения общеразвивающей направленности (общефизическая подготовка).

Тематическое планирование 9 класс

Легкая атлетика – 12 уроков (1 урок – теория)

№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков	Содержание образования	Характеристика видов деятельности	Планируемые результаты		
					Предметные результаты:	Метапредметные результаты	Личностные результаты:
1	Правила поведения при выполнении физических упражнений. Высокий старт. ИОТ № 169;177;179;180	1	Правила техники безопасности на занятиях л/а. Требования к одежде и обуви. Специальные беговые упражнения.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила т.б. при занятиях л/а.	Подбирать упражнения для разминки легкоатлета, подбирать подвижные игры в соответствии с темой урока.	уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками; определять цели и задачи обучения на уроках л/а.	Освоит правила поведения на занятиях л/а, умеет ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство.
2-3	Бег на короткие дистанции с высокого старта (30, 60 м.). Прыжки в длину с места.	2	Спец. беговые упражнения, многоскоки. Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, силовых упражнений.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно; выполнять упражнения.	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями,	Принимает активное участие в проведении игр и эстафет.

						уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности.	
4	Тестирование бега на скорость 30 и 60 м. Футбол.	1	ОРУ и специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры беговой направленности. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега.	Выполнять бег на короткие дистанции согласно правилам. Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 30 и 60 м. с высокого и низкого старта.	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	Умеет применять правила поведения на уроках л/а; умеет бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.
5 - 6	Прыжки в длину с разбега. Бег 1500 м.	2	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Специально беговые	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Выполнять бег на 1500 м.	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий. Уметь	Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; умеет регулировать нагрузку во время

			упражнения. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.			выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков. Уметь оценивать технику бега на 1000 м. при помощи учителя. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений.	бега на 1000 м.
7 - 8	Метание малого мяча. Шести минутный бег.	2	Правила техники безопасности при метаниях мяча. ОРУ. Метание м/мяча на дальность. Упражнения для развития физических качеств. Бег на длинные дистанции.	Осваивать технику метания мяча с места, с разбега. Развивать выносливость	Выделять основное звено техники метания малого мяча; выполнять метание м/мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности во время метаний. Демонстрировать технику	Уметь применять ранее полученные знания; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений. Выполнять бег на длинные дистанции. Уметь взаимодействие	Знает роль метательных упражнений для совершенствования и подготовки к сдаче норм ГТО. Знает правила поведения при освоении беговых упражнений.

					выполнения беговых упражнений.	вать со сверстниками.	
9 - 10	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подтягивание.	2	Контрольные упражнения для развития координационных способностей. Развитие силовых качеств. Правила техники безопасности при беге.	Развивать координацию движения и силу.	Выполнять челночный бег и подтягивание согласно правилам.	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно. Уметь находить ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.	Владеет умением бегать челночный бег с максимальной скоростью. Умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях.
11 - 12	Прыжки в высоту с разбега. Тестирование наклона вперед из п/сидя, стоя	2	Комплекс упражнений прыжковой направленности. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Упражнение на гибкость. Подвижная игра «Кузнечики»	Развивать прыгучесть и гибкость.	Выполнять прыжки в высоту с разбега. Выделять основное звено техники прыжка в высоту. Самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава.	Уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников.	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков в высоту.
Баскетбол – 16 уроков (1 урок теории)							
13(1)	Здоровье и	1	Знать что такое здоровье.	Рассказать о	Организовать в	Уметь применять	Умеет отвечать на

	здоровый образ жизни ИОТ № 174;180		Что такое рациональное питание. Почему занятия физическими упражнениями и спортом не совместимы с вредными привычками. Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	рациональном питании, вредных привычках. Объяснить, почему занятия физическими упражнениями и спортом не совместимы с вредными привычками Знать и соблюдать т.б.	школе конкурс на лучший плакат против вредных привычек.	полученные знания, умения и навыки в подвижных играх. Уметь определять цель и задачи.	вопросы теоретического теста.
14-15(2)-3	Ловля и передача мяча в движении. Остановка прыжком.	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока лицом вперед. Правила безопасности перемещения в стойке игрока. Передачи и броски различными способами. Учебная игра.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Знать технику ловли и передачи мяча в движении	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Играть в подвижные игры.	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях ; уметь выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойке баскетболиста.	Освоит правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем.
16(4)	Поворот на месте. Остановка прыжком. Учебная игра.	1	Разминка с мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Знать правила баскетбола.	Применять ранее изученные упражнения в разминке с мячом;	Уметь подбирать упражнения и задания для игр и эстафет с мячом,	Освоит правила поведения на занятиях по баскетболу; умеет высказываться и

					организовывать и проводить игры и эстафеты с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности.	для разминки; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками.	отстаивать свою точку зрения; умеет управлять эмоциями.
17 – 18 (5-6)	Передача мяча при встречном движении	2	Стойки и перемещение игрока; ведение мяча в средней стойке; остановка двумя шагами; ловля и передача мяча: 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, при встречном движении, одной рукой снизу, сбоку; двумя руками с отскока от пола; передача мяча двумя руками от груди в движении. п/и «Салка с мячом».	Уметь передать мяч при встречном движении	Выполнять перемещения вперед, в стороны, спиной вперед из различных исходных положений; различные стойки с учетом игрового задания. Закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста согласно правилам.	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания.	Умеет управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеет стойками и перемещениями.
19 – (7)	Ведение мяча с изменением направления	1	Разминка с б/мячом; ловля и передача мяча в парах; ведение мяча: с разной высотой отскока, «змейкой»; передача при встречном движении; п/игра «Мяч капитану»	Уметь вести мяч с изменением направления	Выполнять передвижения в стойке баскетболиста с учетом игровой ситуации; выполнять остановки двумя шагами и	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с	Умеет выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учетом индивидуальных особенностей.

					прыжком. Закрепить технику сочетания разных способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты)	учетом физической подготовленности ; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками.	
20 (8)	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1	Контрольные упражнения: ведение мяча за минимальный промежуток времени на расстояние 3x10 м.; ловля и передача мяча в стену (30 сек.) не уронив мяч. Мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Знать технику вырывания и выбивания мяча. Освоить технику штрафного броска	Выполнять основные технические приемы в ходе контрольных испытаний.	Применяет полученные знания и навыки в процессе выполнения практических заданий; взаимодействует со сверстниками в игре баскетбол; выявляет ошибки при выполнении.	Знает правила игры в баскетбол; умеет самостоятельно проводить комплексы упражнений; умеет правильно выполнять ранее освоенные технические элементы.
21- 22 (9- 10)	Бросок мяча в движении. Опека игрока.	2	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила игры (штрафной бросок). Мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Овладеть техникой броска мяча в движении двумя руками от головы. Опека игрока	Выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости; определять правила игры, связанные с использованием броска. Согласовывать	Характеризует различные способы броска б/мяча в кольцо; анализирует собственные двигательные действия при выполнении заданий; участвует в	Применяет полученные знания и навыки в процессе выполнения практических заданий; взаимодействует со сверстниками в игре баскетбол; выявляет ошибки при выполнении.

					сложно-координационные двигательные действия в баскетболе.	обсуждении повторяющихся ошибок	
23 - 24 (11-12)	Передача мяча при встречном движении. Игра в защите.	2	Специальные упражнения с б/ мячом. Бросок мяча одной и двумя руками с места , в движении после ведения или ловли. Правила игры. Игровые задания. Мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Освоить технику броска мяча в движении	Выполнять бросок мяча после ведения или ловли мяча. Выполнять бросок одной и двумя руками с места. Применять изученные правила игры в игровой ситуации.	Характеризует технику броска различным способом; анализирует собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвует в обсуждении повторяющихся ошибок.	Выполняет комплекс упражнений с мячом для развития основных физических качеств баскетболиста; преодолевает трудности в процессе игровой деятельности.
25-26 (13-14)	Штрафной бросок. Игра	2	Стойки и перемещение игрока; сочетание приемов ведения, передачи; броски мяча разными способами в парах; бросок мяча двумя руками от груди	Знать технику броска мяча в кольцо	Выполнять бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении после ведения или ловли.	Анализирует выполнение изученных технических элементов и определяет основные ошибки; управляет эмоциями при общении со	Выполняет технику броска мяча в кольцо. Соблюдает правила игры баскетбол в процессе взаимодействия со сверстниками.

						сверстниками и учителем в игровой ситуации.	
27-28 (15-16)	Комбинация из освоенных элементов	2	Ведение, ловля, передача мяча в тройках. Правила игры(пробежка, двойное ведение, фол, жесты судей). Игровые задания. Мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Знать правила игры и уметь применять в игре изученные элементы.	Выполнять комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение мяча)	Оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; применяет основные правила игры. Взаимодействует со сверстниками	Играет в баскетбол по упрощенным правилам. Обеспечивает защиту и сохранность своего здоровья на уроках.
Волейбол – 16 уроков (1 урок –теории)							
29 (1)	Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха ИОТ № 175;180	1	Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Правила техники безопасности на уроках волейбола.	Рассказать о рациональном питании, вредных привычках. Объяснить, почему занятия физическими упражнениями и спортом не совместимы с вредными привычками Знать и соблюдать т.б.	Проверить друг друга на знание способов оказания первой помощи при ушибе, растяжении, потёртости, вывихе, солнечном ударе. Выполнять с одноклассниками в паре, накладывать фиксирующую повязку на руку; выявлять основные требования	Уметь самостоятельно определять физическую нагрузку, уметь работать самостоятельно, в группе и команде.	Умеет отвечать на вопросы и давать самооценку деятельности на уроке.

					безопасного поведения на уроке.		
30-31 (2-3)	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	Разминка. Упражнения с набивным мячом для развития силовых способностей. Прыжки со скакалкой 30 сек., упражнение на пресс 30 сек. Для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячом.	Освоить технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	Организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности. Подбирать упражнения для разминки и проводить её, подбирать и организовывать игры с мячом.	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
32 (4)	Выход под мяч при приёме и передаче двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.	Освоить технику выхода под мяч при приёме и передаче двумя руками сверху.	Выполнять технику выхода под мяч при приёме и передаче двумя руками сверху.	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками. Уметь соотносить результаты	Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке волейболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Соблюдение правил т\б.

						деятельности на уроке с поставленными задачами.	
33-34 (5-6)	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2	Передачи мяча в парах и тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Ознакомиться с техникой приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Выполнять передачу мяча сверху в парах и тройках. Выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь работать индивидуально в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр.	Ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности.
35-37 (7-9)	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра	3	Упражнения в парах с мячом. Приём мяча снизу. Подвижная игра «Кто точнее».	Ознакомиться с техникой приема и передачи мяча двумя руками снизу.	Выполнять специальные упражнения с мячом в парах; выполнять приём мяча двумя руками на месте.	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь объяснять выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте; уметь находить ошибки и пути их исправления при помощи учителя.	Умеет выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте. Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности.
38-40	Верхняя прямая подача. Приём с	3	Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 м. от	Овладеть техникой	Выполнять нижнюю прямую	Уметь осуществлять	Умеет быть самостоятельным и

(10-12)	подачи. Учебная игра		сетки. Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы». Мини-волейбол по упрощенным правилам.	выполнения нижней прямой подачи.	подачу мяча на расстоянии 3-6 м. от сетки. Играть в игру «Снайперы» и мини-волейбол. Применять изученные элементы в игровой деятельности.	контроль своей деятельности на уроке; уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов. Уметь взаимодействовать со сверстниками в играх и эстафетах.	ответственным при выполнении практических заданий и тестирования.
41-42 (13-14)	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	Упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини-волейбол по упрощенным правилам.	Знать технику выполнения прямого нападающего удара.	Выполнять прямой нападающий удар. Выполнять упражнения для развития силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Выполнять перемещения в стойке, передачи мяча над собой в игре.	Уметь осуществлять самоконтроль деятельности на уроке. Уметь выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении основных технических элементов.	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления.
43-44 (15-	Техника владения мячом. Учебная игра	2	Комплекс упражнений с мячом. Правила игры. Жесты судьи. Тактика	Уметь технично владеть мячом.	Выполнять комбинации из освоенных	Уметь оценивать правильность выполнения	Умеет играть в волейбол по упрощенным

16)			свободного нападения. Игра мини-волейбол по упрощенным правилам.		элементов; знать правила игры и жесты судьи. Выполнять прямой нападающий удар в игре.	учебной задачи, собственные возможности её решения; уметь применять основные правила игры. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.	правилам; знает правила индивидуального поведения при выполнении изученных технических элементов волейбола.
<i>Лыжная подготовка - 32 урока (2 урока – теория)</i>							
45 (1)	Профессионально-прикладная физическая подготовка ИОТ №178.	1	Инструктаж по ТБ на уроках л/подготовки; Беседа профессионально-прикладная физическая подготовка.	Знать, что такое профессионально-прикладная физическая подготовка и какие задачи она решает. Какие физические качества необходимо развивать для выбранной вами профессии? Знать и соблюдать т.б. на занятиях л/п.	Подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой; соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь.	Знает правила поведения на уроках лыжной подготовки; умеет выполнять правила закаливания оказания; умеет вести диалог со сверстниками и учителем.

46-48 (2-4)	Попеременный двухшажный ход	3	ОРУ на свежем воздухе. Стойки и передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра.	Знать технику толчка ногой в П/2 ходе.	Описывать технику изучаемого лыжного хода; выполнять согласованные двигательные действия в технике попеременного двухшажного хода.	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Владеет стойками и передвижениями с учетом индивидуальных возможностей; умеет выполнять попеременный двухшажный ход.
49-51 (5-7)	Одновременный двухшажный ход	3	Подводящие упражнения на месте и в движении. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику О/2 хода.	Описывать технику одновременного двухшажного хода ; выполнять одновременный двухшажный ход.	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного бесшажного хода.	Умеет сотрудничать со сверстниками и учителем.
52-54 (8-10)	Спуски с горы в различных стойках. Бег на лыжах 2 км.	3	Правила безопасности на спусках и подъемах. Спуск в низкой стойке. Подъем полуелочкой, елочкой. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять спуски с горы и подъем в гору.	Описывать технику спусков и подъемов; выполнять подъем полуелочкой; выполнять спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять требования т/б; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя.	Проходит дистанцию до 2 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.

55-56 (11-12)	Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км.	2	Правила безопасности на спусках и подъемах. Спуск в низкой, средней и высокой стойках. Подъем полулочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять спуск в высокой стойке и тормозить плугом.	Выполнять переход из стойки устойчивости в высокую стойку; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъем елочкой.	Уметь применять полученные знания. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Избегает травматизма на занятиях; проявляет личную ответственность за собственные поступки.
57 (13)	Бег на время 3 км.	1	ОРУ на свежем воздухе. Бег на время 3 км. Игры	Знать тактику бега на 2 км.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания. Уметь оценивать собственные возможности. Уметь контролировать скорость по дистанции.	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
58-60 (14-16)	Поворот переступанием в движении	3	Самоконтроль на уроках лыжной подготовкой. Поворот переступанием при изменении направления при движении по пересеченной местности п.п. 2-х ш. ходом. Поворот переступанием при спуске со склона в основной стойке лыжника.	Знать технику поворота переступанием.	Измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений; сочетать разгибание ноги с отталкиванием руками; выполнять энергичное отталкивание наружной лыжей и быстрое	Уметь характеризовать двигательные действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство при выполнении сложного двигательного действия.

					приставление ее к внутренней после отталкивания	контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности.	
61-62 (17-18)	Прохождение дистанции 5 км.- мал; 3 км.- дев.	2	ОРУ на свежем воздухе. Стойки и передвижения на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 и 3 км.	Уметь правильно применять лыжные хода по дистанции.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания и взаимодействовать со сверстниками и учителем. Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения.	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
63-64 (19-20)	Поворот плугом, поворот упором. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	Самоконтроль на уроках лыжной подготовкой. Поворот плугом при изменении направления при движении по пересеченной местности. Поворот упором при спуске со склона в основной стойке лыжника. Подъем елочкой.	Уметь выполнять поворот упором, плугом.	Выполнять переход из стойки устойчивости в высокую стойку; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъем елочкой.	Уметь характеризовать двигательные действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь	Избегает травматизма на занятиях; проявляет личную ответственность за собственные поступки.

						контролировать скорость передвижения на лыжах по пересеченной местности.	
65 (21)	Бег на время 5 км.	1	ОРУ на свежем воздухе. Бег на время 5 км. Игры	Знать тактику прохождения 5 км. на время.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания. Уметь оценивать собственные возможности. Уметь контролировать скорость по дистанции.	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
66-67 (22-23)	Спуски с горы в различных стойках. Подъем ступающим шагом.	2	Правила безопасности на спусках и подъемах. Спуск в низкой, средней и высокой стойках. Подъем ступающим шагом (полуелочкой, елочкой).	Уметь технично выполнять подъем ступающим шагом.	Выполнять переход из стойки устойчивости в высокую стойку; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъем ступающим шагом.	Уметь применять полученные знания. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Избегает травматизма на занятиях; проявляет личную ответственность за собственные поступки.
68-70 (24-26)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	3	Подводящие упражнения на месте и в движении. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	Знать технику О/1 хода.	Описывать технику одновременного одношажного хода ; выполнять одновременный одношажный ход.	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по	Умеет сотрудничать со сверстниками и учителем.

						улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода.	
71-72 (27-28)	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. -	2	Подводящие упражнения на месте и в движении.	Уметь технично выполнять бесшажный ход.	Описывать технику одновременного бесшажного хода ; выполнять одновременный бесшажный ход.	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного бесшажного хода.	Умеет сотрудничать со сверстниками и учителем.
73 (29)	Бег на время 5 км.- мал; 3 км-дев.	1	ОРУ на свежем воздухе. Бег на время 5 и 3 км. Игры	Уметь поддерживать высокую скорость.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь применять полученные знания. Уметь оценивать собственные возможности. Уметь контролировать скорость по дистанции	Умеет распределять силы по дистанции; проявляет упорство в прохождении дистанции.
74 (30)	Измерение функциональных	1	Измерение функциональных резервов	Рассказать о резервных	Определить состояние своей	Уметь самостоятельно	Умеет отвечать на вопросы и давать

	резервов организма		организма	возможностях организма и как их оценивают с помощью функциональных проб.	сердечно-сосудистой системы с помощью пробы Штанге.	определять цели и формулировать задачи ; уметь работать самостоятельно, в группе и команде.	самооценку деятельности на уроке.
75-76 (31-32)	Коньковый ход	2	Самостоятельные занятия по л/п. Личная гигиена при занятиях л/п. Правила безопасности. ОРУ с лыжами и без лыж на месте и в движении. Спуски в разных стойках. Подъемы. Эстафеты.	Уметь правильно подбирать упражнения на занятиях л/п.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по л/п. Выполнять переходы из разных стоек на спуске. Выполнять правила безопасности на спусках и подъемах; подбирать ОРУ с лыжами и без лыж на месте и в движении. Уметь выделять главное при организации и проведении самостоятельных лыжных занятий; уметь оценивать выполнение спусков и подъемов при помощи учителя; уметь выявлять и устранять характерные ошибки.		Умеет самостоятельно выполнять комплекс упражнений, спуски и подъемы с учетом индивидуальных особенностей;
<i>Гимнастика – 12 уроков (1 урок – теория)</i>							
77 (1)	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. ИОТ №176.	1	Теоретическое занятие: Рассказ о правилах проведения самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Правила техники безопасности в домашних условиях.	Беседа. Знать и соблюдать т.б. на уроках гимнастики.	Определять особенности гимнастикой; выполнять строевые команды; выполнять упражнения с гимнастическим инвентарем.	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения по гимнастике;	Готов следовать нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях гимнастикой; выполняет комплекс физкультурминутки.

			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.		Понимать пользу и значение гимнастикой для здоровья; понимать необходимость планирования режима дня. Соблюдать правила т/б.	уметь выполнять требования т/б.; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе игры; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами.	
78 (2)	Строевые упражнения. Акробатика	1	Построение и перестроение на месте и в движении; строевые команды; упражнения на осанку; Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; разминка на г/ матах; акробатика	Уметь правильно выполнять строевые команды и перестроения	Характеризовать перестроение разными способами; участвовать в играх с элементами гимнастики; закрепить требования и правила безопасности в играх и эстафетах.	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и заданий; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Умеет быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения.
79 (3)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Лазание по канату.	1	Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; разминка с г/ скамейкой; из упора присев перекаат назад в	Уметь правильно выполнять строевые команды и	Характеризовать перестроение разными способами; участвовать в играх с элементами	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении	Умеет быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил

			стойку на лопатках; кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев. Лазание по канату.	перестроения.	гимнастики; закрепить требования и правила безопасности в играх и эстафетах.	упражнений и заданий; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	поведения.
80 (4)	Стойка на голове и руках	1	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; стойка на голове и руках; акробатическая комбинация из разученных акробатических упражнений	Уметь выполнять стойку на голове	Выполнять комплексы упражнений, состоящих из различных связок и ОРУ в парах. <i>Личностные результаты:</i> Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстникам.	Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности и без предметов; Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстникам.
81 (5)	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения	1	Разучивание комплекса ритмической гимнастики, танцевальных движений; прыжки со скакалкой, вис согнув руки	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики	Выполнять танцевальные движения, применять ранее изученные упражнения	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и	Уметь быть дисциплинированным ; ответственно относится к выполнению заданий и соблюдению правил

					общеразвивающей направленности.	заданий; ОРУ с предметами. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем.	безопасности; умеет регулировать физическую нагрузку.
82-84 (6-8)	Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	3	Правила безопасного выполнения акробатических упражнений (длинный кувырок). ОРУ с повышенной амплитудой. Комбинации из разученных упражнений.	Знать и уметь технично выполнять акробатические упражнения.	Выполнять упражнения для разминки; выполнять упор присев, перекаты в группировке, гимнастический мост, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках.	Уметь сочетать акробатические упражнения в комбинации; уметь выявлять ошибки и исправлять их при помощи учителя; уметь выполнять упражнения с большой амплитудой; знать спортивную терминологию.	Выполняет акробатическую комбинацию и упражнения с учетом индивидуальных возможностей; умеет использовать силовые способности при выполнении комплексов упражнений.
85-86 (9-10)	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	2	Страховка и помощь на гимнастической перекладине. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание; поднятие прямых ног; комбинации. Девочки: смешанные висы;	Уметь страховать своих товарищей на снарядах.	Выполнять страховку и само страховку; выполнять отдельные технические элементы на перекладине(висы, подтягивание,	Уметь объяснять г/упражнения на перекладине; уметь взаимодействовать со	Понимает роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; умеет использовать силовые способности при лазании по канату и

			подтягивание из вися лежа; комбинации. Лазание по канату и стенке.		поднимание прямых ног); описывать основные элементы, выполняемые на перекладине.	сверстниками и учителем в процессе выполнения упражнений и страховки; соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами.	гимнастической стенке.
87-88 11-12)	Опорные прыжки	2	Правила безопасного выполнения опорного прыжка. ОРУ стоя и сидя на скамейке. Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.)	Уметь страховать своих товарищей на снарядах	Выполнять опорный прыжок по элементам; описывать технику опорного прыжка.	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстникам. Умеет выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине; понимает роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышает уровень личной физической подготовленности.	
<i>Легкая атлетика – 14 уроков</i>							
89 (1)	Низкий старт и стартовый разгон. ИОТ № 169;177;179;180	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий л/а. ОРУ, беговые упражнения.	Знать и соблюдать т.б. на уроках л/а.	Подбирать упражнения для развития физических качеств, разминки легкоатлета, подбирать подвижные	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения; уметь работать в	Освоит правила поведения на занятиях л/а, умеет ставить вопросы, обращаться за

			Обучение техники низкого старта; бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода		игры в соответствии с темой урока.	сотрудничестве с учителем и сверстниками.	помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство.
90-91 (2-3)	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подтягивание.	2	Контрольные упражнения для развития координационных способностей. Развитие силовых качеств. Правила техники безопасности при беге.	Развивать координацию движения и силу.	Выполнять челночный бег и подтягивание согласно правилам.	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно. Уметь находить ошибки при выполнении упражнений и исправлять их.	Владеет умением бегать челночный бег с максимальной скоростью. Умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях.
92-93 (4-5)	Поднимание туловища за 1 мин. Наклон вперед из п/сидя, стоя	2	Комплекс упражнений на гибкость и пресс. Упражнение на гибкость. Поднимание туловища. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь выполнять учебные нормативы не ниже уровня прошлого года.	Выполнять поднимание туловища и наклона вперед из положения сидя, стоя.	Применяет знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выполняет и устраняет ошибки в двигательных действиях.	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения поднимания туловища и наклона вперед.
94-95	Метание малого мяча. Тестирование	2	Правила техники безопасности при метаниях	Освоить технику	Выделять основное звено техники	Уметь применять ранее полученные	Знает роль метательных

(6-7)	шести минутного бега.		мяча. ОРУ. Метание м/мяча на дальность. Упражнения для развития физических качеств. Бег на длинные дистанции.	метания мяча с места. Развивать выносливость	метания малого мяча; выполнять метание м/мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности во время метаний. Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений.	знания; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений. Выполнять бег на длинные дистанции. Уметь взаимодействовать со сверстниками.	упражнений для совершенствования и подготовки к сдаче норм ГТО. Знает правила поведения при освоении беговых упражнений.
96-97 (8-9)	Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м.	2	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Специально беговые упражнения. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	Уметь подбирать разбег. Знать технику отталкивания и приземления в прыжках.	Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Выполнять бег на выносливость 2000 м.	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий. Уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков. Уметь оценивать технику бега на 2000 м. при помощи учителя. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений.	Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; умеет регулировать нагрузку во время бега на 2000 м.
98-	Тестирование бега		ОРУ и специальные	Освоить	Выполнять бег на	Уметь находить	Умеет применять

99 (10-11)	на скорость 30 и 60 м. Футбол.	2	беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры беговой направленности. Футбол (остановка катящего мяча внутренней стороной стопы)	технику спринтерского бега. Знать правила игры в футбол.	короткие дистанции согласно правилам. Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 30 и 60 м. с высокого и низкого старта.	ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений.	правила поведения на уроках л/а; умеет бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.
100 (12)	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	1	Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, силовых упражнений.	Развивать прыгучесть.	Выполнять упражнения. Описывать технику прыжка с места.	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями, уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности	Принимает активное участие в проведении игр и эстафет.
101-102 (13-14)	Специальные плавательные упражнения. Туристические походы как формы	2	ОРУ и специальные упражнения для плавания на суше и в воде. Подвижные игры. Футбол (остановка катящего мяча	Уметь выполнять специальные плавательные упражнения	Выполнять плавательные упражнения на суше и в воде.	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и	Приобретение умения плавать

	активного отдыха.		внутренней стороной стопы)	Знать виды снаряжений, как правильно собрать рюкзак? правила массажа	Знать в каком состоянии следует оставлять после себя место привала.	учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение к-х упражнений. Уметь правильно устанавливать и разбирать палатку.		
--	-------------------	--	----------------------------	--	---	--	--	--