

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов составлена в соответствии с ФГОС и с программой основного общего образования МОУ «Новомичуринская СОШ № 1», 31.08.2023 г. на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре.

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы – концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы -- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 9-х классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- 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 спортивно-оздоровительной и 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:

Восновной школе результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса

В рабочих планах распределения учебного материала в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры и ГТО в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчик и	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1—5,5	5,0	6,4	6,3—5,7	5,1
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	9,3—8,8	8,5	10,1	9,7—9,3	8,9
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	жок в длину с места, см	11	140	160—180	195	130	150—175	185
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	б-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4	10—14	19
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его

стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок,	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,

легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	не более двух незначительных ошибок.	допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
---	--------------------------------------	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей

физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	ти и достаточному темпу прироста.	ти и незначительном у приросту.	физической подготовленности.
--	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 9 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать

основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

2. Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

3. Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверти									
		I		II		III			IV		
		Номера уроков									
		1-15	16-27	28-39	40-48	49-66	67-72	73-78	79-84	85-96	97-102
I. Базовая часть	96										
1. Основы знаний		В процессе урока									
2. Легкая атлетика	27	15								12	
3. Лыжная подготовка	18					18					
4. Гимнастика с элементами акробатики	12				12						
5. Элементы баскетбола	18		12				6				
6. Элементы волейбола	21				9			6	6		
II. Вариативная часть	6										
1. Русская лапта	3										3
2. Элементы футбола	3										3
Сетка часов	102	27		21		30			24		

Тема уроков	№ урока	Ход урока
Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
Спринтерский бег. Бег 30 м -- тест.	2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
Эстафетный бег. Прыжки в длину с места -- тест.	3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям

Бег 60 метров -- зачет. Эстафетный бег.	4	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
Прыжок в длину с разбега.	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта
Прыжок в длину с разбега -- зачет. Метание мяча с места.	6	Мальчики: 420–400–380. Девочки 380 -- 360 -- 340.
Метание малого мяча на дальность.	7	Развитие скоростно-силовых качеств. Последние бросковые шаги и финальное усилие в метании на дальность с разбега.
Метание малого мяча на дальность -- зачет.	8	Оценка техники метания мяча
Бег на длинные дистанции. Бег 1500 м (д.), 2000 м (м.) -- зачет.	9	Мальчики: 8.30–9.00; 9.00–9.20. Девочки 7.30-9.00
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 10 мин.	10	Бег в равномерном темпе 10 мин. Специальные беговые упражнения. преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 15 мин.. Преодоление препятствий.	11	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 15 мин.	12	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. История отечественного спорта. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 17 мин.	13	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 20 мин	14	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости
Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	15	Юноши: 16.00–17.00–18.00. Девочки: 10.30–11.30–12.30
Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Позиционное нападение со сменой мест	16	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола
Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	17	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола
Личная защита в игровых взаимодействиях	18	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола
Личная защита в игровых взаимодействиях	19	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола

Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	20	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3. Учебная игра. Правила баскетбола
Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	21	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3. Учебная игра. Правила баскетбола
Учебная игра 5х5	22	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.
Учебная игра 5х5	23	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
Зонная защита. Учебная игра.	24	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие игроков в зонной защите. Учебная игра. Правила баскетбола
Зонная защита. Учебная игра.	25	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие игроков в зонной защите. Учебная игра. Правила баскетбола
Технические элементы. Учебная игра 5х5	26	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
Технические элементы. Учебная игра 5х5	27	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
ТБ при занятии гимнастикой. Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно.	28	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка
Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки).	29	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	30	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
Комбинация из акробатических элементов -- зачет.	31	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
Опорный прыжок	32	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости

Опорный прыжок -- зачет.	33	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости
Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	34	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
Подъема переворотом; подтягивание в висе (мал.); поднятие ног в висе (дев.) -- зачет. ГТО	36	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подтягивание (мал.) – 10–8–6; поднятие ног в висе (дев.) – 16–12–8
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	37	Выполнение строевых упражнений, расхождения вдвоем при встрече на гимнастическом бревне.
Строевые упражнения. Эстафеты с гимнастическими элементами. ГТО. Наклон туловища -- зачёт.	38	Эстафеты с гимнастическими элементами. Тестирование на гибкость.
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Эстафеты.	39	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
Передачи в парах. Нижняя прямая подача.	40	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Нападающий удар. Развитие координационных способностей	41	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Передачи в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки.	42	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой .Учебная игра.
Передачи через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча.	43	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча. Учебная игра.
Передачи через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча.	44	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча. Учебная игра.
Нападающий удар. Игра в нападении через 3-ю зону.	45	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
Передачи спиной к цели. Нападающий удар. Верхняя прямая подача в определенную зону.	46	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей

Передачи спиной к цели. Нападающий удар. Верхняя прямая подача в определенную зону.	47	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Учебная игра. Развитие координационных способностей.	48	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча. Учебная игра.
ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двух-шажный ход	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км
Одновременный двух-шажный ход	50	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км
Переход с одного хода на другой	51	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.
Одновременный одношажный ход	52	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.
Одновременный безшажный ход	53	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе
Преодоление контр- уклонов	54	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
Попеременный четырехшажный ход	55	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.
Прохождение дистанции 2 -3 км.	56	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.
Попеременный четырехшажный ход	57	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырех- шажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево.
Преодоление контр -уклонов	58	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов
Прохождение дистанции 2 -3 км.	59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км.
Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	60	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Комплекс 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе
Прохождение дистанции 2 -3 км -- зачет.	61	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
Лыж. эстафета «Кто быстрее?»	62	Эстафеты : Бег на лыжах, передача палок.
Спуски и торможения	63	Совершенствование общей координации движений в попеременном 4-х шажном ходе. Контрольная тренировка 2км. Совершенствование техники торможения.

Учебные соревнования -- зачет.	64	Организация игр на лыжах. Прохождение дистанции 3 км .Юноши 17.30,18.00,19.00,девушки19.30,20.00,21.30
Коньковый ход. Преодоление препятствий .	65	Ознакомление с техникой конькового хода. Применение техники конькового хода под уклон. Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием
Коньковый ход. Преодоление препятствий .	66	Применение техники конькового хода под уклон. Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием
Тактические действия в нападении и защите.	67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3. Учебная игра. Правила баскетбола
Штрафной бросок. Позиционное нападение. Личная защита 4x4,3x3.	68	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4'4, 3'3. Учебная игра. Правила баскетбола
Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок -- зачет. Тактические действия.	69	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4'4, 3'3. Учебная игра. Правила баскетбола
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон".	70	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола
Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка".	71	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
Тактические действия в нападении и защите -- зачет. Учебная игра.	72	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
ТБ при занятии волейболом. Перемещения, передачи, нижняя прямая подача.	73	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках
Передачи мяча сверху в прыжке в парах, нижняя прямая подача.	74	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.	75	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	76	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей

Нижняя прямая подача -- зачет. Прием мяча снизу	77	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Передачи мяча в определенную зону. Верхняя прямая подача.	78	Перемещение игрока. Передача мяча в определенную зону. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	79	Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Нападающий удар. Верхняя прямая подача -- зачет.	80	Перемещение игрока. Верхняя прямая подача на результативность. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Нападающий удар. Прием мяча. Учебная игра..	81	Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через зону.
Тактические действия в нападении. Учебная игра.	82	Перемещение игрока. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
Тактические действия в защите. Учебная игра.	83	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.
Учебная игра. Правила соревнований по волейболу.	84	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по волейболу.
Инструктаж ТБ. Низкий старт. Бег 30 м -- тест	85	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
Эстафетный бег. Прыжки в длину с места -- тест.	86	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
Развитие скоростных качеств. ГТО. Бег 60 м -- зачет. Эстафетный бег.	87	Бег на результат 60 м.:(мал.) 8,6–5;8,9–4; 9,1–3.(дев.) 9,1–5;9,3–4; 9,7–3 Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
ГТО. Метание мяча на дальность -- зачет. Прыжки в высоту.	88	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту -- зачет.	89	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 бег. шагов	90	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 бег. шагов	91	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Прыжок в длину с разбега -- зачет. Развитие скоростно-силовых качеств.	92	Прыжок в длину с разбега на результат: (мал.) 420–400–380, (дев.) 380–360–340. Развитие скоростно-силовых качеств

Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. История отечественного спорта	93	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	94	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.
Кроссовая подготовка. Распределение сил по дистанции.	95	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения.
Бег 3000 м (юн.), 2000 м (дев.) - зачет. ГТО	96	Бег на результат 3000 м (юн.)16,00–17,00–18,00, и 2000 м (дев.) 10,30–11,30–12,30. Развитие выносливости.
ТБ при игре. Техничко-тактические действия в игре "Русская лапта". Правила игры.	97	Перемещения, ловля и передачи мяча, удары битой по мячу, правила игры, ТБ при занятиях в игру .
Техничко-тактические действия в игре "Русская лапта".	98	Перемещения, ловля и передачи мяча, удары битой по мячу, правила игры.
Учебная игра.	99	Перемещения, ловля и передачи мяча, удары битой по мячу, правила игры.
Перемещения, ведение мяча, удары по мячу.	100	Перемещения, остановки. Ведение мяча. Перехват мяча. Удары по неподвижному и летящему мячу. Учебная игра.
Перемещения, ведение мяча, удары по мячу.	101	Перемещения, остановки. Ведение мяча. Перехват мяча. Удары по неподвижному и летящему мячу. Учебная игра.
Учебная игра.	102	Перемещения, остановки. Ведение мяча. Перехват мяча. Удары по неподвижному и летящему мячу. Учебная игра.

Материально – техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая – 4 шт.
2. Бревно гимнастическое напольное – 2 шт.
3. Козел гимнастический – 2 шт.
4. Перекладина гимнастическая - 1 шт.
5. Мост гимнастический подкидной – 1 шт.
6. Скамейка гимнастическая – 6 шт.
7. Маты гимнастические – 15 шт.
8. Мяч набивной (2 кг) – 10 шт.
9. Мяч малый (для метания) – 5 шт.
10. Скакалка гимнастическая – 10 шт.
11. Палка гимнастическая – 10 шт.
12. Обруч гимнастический – 10 шт.
13. Планка для прыжков в высоту – 2 шт.
14. Стойка для прыжков в высоту – 2 пары
15. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой – 2 шт.
16. Мячи баскетбольные – 15 шт.
17. Стойки волейбольные – 2 шт.
18. Сетка волейбольная – 2 шт.
19. Мячи волейбольные – 10 шт.
20. Мячи футбольные – 10 шт.
21. Теннисный стол – 2 шт.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2021

2. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

Учебники: Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение»