

бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
"Боровецкая основная общеобразовательная школа"

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

и.о. Директор \_\_\_\_\_ Колесова М. В.

Приказ № 1 от 28.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

ФГОС ООО

( срок реализации 1 год)

**Автор- составитель:** учитель физической культуры: Устинов

Алексей Андреевич

**Стандарт:** Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС ООО)

**Программы:**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Ляха В.И Зданевича А.А. М. «Просвещение»

**Учебники :** под редакцией Виленского М, Я. «Физическая культура» 5 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура» 8- 9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: «Просвещение».

**Методические пособия:** Лях В.И «Тестовый контроль», 5-9 классы, М.: «Просвещение»

**Количество часов:**

9 класс – 66 часов

Итого 66 часов

Д. Обросово

2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского - Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура: Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов, ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал-ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами 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.

### **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы

для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**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:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования 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.

Средства реализации программы:

Характеристика учебных помещений. Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной школы. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

*Содержание по учебному предмету .*

Знания о физической культуре:

*Естественные основы.*

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*Социально-психологические основы.*

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля.*



Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Тестирование физических способностей.

*Подвижные игры.*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Легкоатлетические упражнения.*

*Понятия:* короткая дистанция, бег на скорость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*Лыжная подготовка.*

Значение занятий на лыжах. Подбор и подготовка инвентаря. Температурный режим. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**Способы двигательной деятельности.**

*Самостоятельные занятия.*

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*

Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование (умения и навыки).*

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке; по канату произвольным способом; по наклонной скамейке; подтягивание лежа на наклонной скамейке; перелезание через стопку матов.

*Упражнения на равновесие.*

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического коня.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.*

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* набивного мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале баскетбола:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча; ловля и передача мяча; игра по правилам.

Требования к качеству освоения программного материала.

*На материале волейбола:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча; ловля и передача мяча; подвижные игры на основе волейбола, игра с упрощенными правилами.

## **Требования к качеству освоения программного материала.**

*Иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения и направления скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления утренней зарядки.

*Уметь:*

- выполнять комплекс упражнений, направленное воздействующий на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять строевые упражнения и знать организующие команды;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры.

## Формы и средства контроля

^ Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики	девочки				
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			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 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			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	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			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	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			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 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			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 и выше			
			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 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши	Девушки				
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8

2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

## Разделы программы:

Гимнастика – 10 ч

Лёгкая атлетика - 16 ч

Лыжная подготовка - 14 ч

Спортивные игры – 28 ч

Основы знаний по физической культуре - в процессе уроков

## Распределение учебных часов по четвертям

Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика		10 ч		
Легкая атлетика	8 ч			6 ч
Лыжная подготовка			14 ч	
баскетбол	8	6		ч
волейбол			5 ч	7 ч
футбол				2 ч
Всего: 66 ч	16	16	19	17

## 9 класс

### Раздел 1 Легкая атлетика (8ч)

№ урока	Содержание	Домашнее задание	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ, правила самоконтроля.	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Соблюдать правила ТБ (рассказ, беседа)</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p>
2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Тест - челночный бег 4х9м.	Учебник с 106-108	<p><b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега.</p>



3	Низкий старт до 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных качеств.	Техника эстафетного бега	<b>Демонстрировать</b> технику стартового разгона с низкого старта в условиях учебной деятельности. <b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Включение игровых элементов.
4	Бег на средние дистанции. Тестирование - бег 1000 м. на результат. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Учебник с 111-113	<b>Описывать</b> технику бега на средние дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику бега на средние дистанции во время учебных забегов. <b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на средние дистанции. Соревнования. Эстафеты
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 2000 м на результат. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	Учебник с 31-32	<b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на средние дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. <b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции.
6	Развитие выносливости. Бег 3000 м. без учета времени. Прыжок в длину с места на результат.	Развитие выносливости, учебник 121-122	<b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на средние дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. <b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с места в условиях соревновательной деятельности
7	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебник с 115-120	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Творческие задания, работа в парах.

8	Оценка техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств учащихся 9 класса	Оценка техники метания мяча.	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Творческие задания, работа в парах.
	<b>Раздел 2 Баскетбол( 14 ч)</b>		
9	Инструктаж по баскетболу. Комплекс упражнений с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Правила ТБ на занятиях по баскетболу	Соблюдать правила ТБ (рассказ, беседа) <b>Использовать</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Эстафеты.

10	<p>Комплекс упражнений с мячом. Специальные беговые упражнения</p> <p>Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p>	Учебник с 45	<p><b>Находить ошибки</b> у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Использовать</b> игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Эстафеты.</p>
11	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Игра по правилам.</p>	Учебник с 53-54	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Работа в группах, творческие задания по станциям, эстафеты.</p>

12	<p>Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Перехваты мяча во время передач и ведения. Накрывание мяча. Игра по правилам.</p>	Учебник с 54-55	<p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p>
13	<p>Обще-развивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафной бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игра по правилам.</p>	Учебник с 53, штрафной бросок	<p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол. Эстафеты. Привлечение освобождённых учащихся к судейству соревнований по баскетболу. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности</p>
14	<p>Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по правилам.</p>	Знать правила игры	<p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы исправления. Работа в группах, творческие задания по станциям, эстафеты.</p>

15	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Игра по правилам	Знать правила игры	Правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Работа в парах, игровые задания
16	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Игра по правилам	Знать правила игры	<b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол. Эстафеты. Привлечение освобождённых учащихся к судейству соревнований по баскетболу. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности

№ урока	Содержание	Домашнее задание	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
17	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Игра по правилам.	Учебник с 55, вопросы для самоконтроля	<b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол. Эстафеты. Привлечение освобождённых учащихся к судейству соревнований по баскетболу.

18	Жесты судей. Правила игры. Игра по правилам.	Жесты судей	<b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Привлечение освобождённых учащихся к судейству соревнований по баскетболу
19	Совершенствование штрафного броска. Игра по упрощенным правилам баскетбола	Техника штрафного броска	<b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности
20	Совершенствование штрафного броска. Игра по упрощенным правилам баскетбола	Оценка техники штрафного броска	<b>Управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности
21	Учебная игра в баскетбол	Учебник с 50-51	<b>Управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры. Привлечение освобождённых учащихся к судейству соревнований по баскетболу
22	Учебная игра в баскетбол	Знать правила игры в баскетбол	<b>Управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры. Привлечение освобождённых учащихся к судейству соревнований по баскетболу
	<b>Раздел 3 .Гимнастика (10ч)</b>		

23	<p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.</p>	Знать наизусть правила ТБ на занятиях гимнастикой	<p>Рассказ, беседа по правилам ТБ <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. <b>Выполнять</b> прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Эстафеты.</p>
24	<p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на брусьях разной высоты. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	Учебник с 96-98	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p>

25	<p>Акробатические комбинации - из упора присев, силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега – юноши. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения лежа и стоя, переворот из моста. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО</p>	.Учебник с 99	<p><b>Находить ошибки</b> в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.  <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. Игры.</p>
26	<p>Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения и комбинации в равновесии (различные передвижения, танцевальные шаги, стойки, равновесия). Лазание по канату. Развитие гибкости и силы.</p>	Комплекс ОРУ	<p><b>Раскрывать значение</b> занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Упражнения под музыку. Игры, эстафеты</p>



27	<p>Обще-развивающие упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.</p>	Учебник с 98	<p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.  <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. Игры</p>
28	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.</p>	Учебник с 100, вопросы для самоконтроля	<p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. Игры</p>
29	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре. ОРУ с предметами. Лазание по канату. Выполнение гимнастических элементов в сочетаниях и комбинациях.</p>	Учебник с 92-93	<p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. Включение игровых элементов.</p>

30	Ритмическая гимнастика (девочки), основы атлетической гимнастики (мальчики). Комбинации на брусьях: параллельных (мальчики), разновысоких (девочки). Лазание по канату изученными способами. Гимнастическая полоса препятствий.	Учебник с 148-157	<b>Демонстрировать</b> способы само- страховки и предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику соскоков. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.
31	Эстафеты. Прикладные упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Комплекс ОРУ	Работа в группах, гимнастическая полоса препятствий. <b>Выполнять</b> прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Эстафеты.
32	Выполнение гимнастических элементов в сочетаниях и комбинаций.	Учебник с 157 вопросы для самоконтроля	. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>выявлять</b> грубые ошибки и исправлять их. Игры.

#### Раздел 4 Лыжная подготовка ( 14ч)

Раздел 4 Лыжная подготовка ( 14ч)			
№ урока	Содержание	Домашнее задание	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)

33	<p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки</p>	<p>Рассказ, беседа, обсуждение по правилам ТБ.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить ошибки</b> у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p>
34	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Стартовый вариант.</p> <p>Повороты на месте переступающим шагом</p> <p>Развитие силы.</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Эстафеты</p>
35	<p>Бег на лыжах 3 км классическим ходом.</p>	<p>Лыжные прогулки</p>	<p><b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Игры</p>
36	<p>Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км. Развитие координации движений.</p>	<p>Лыжные прогулки</p>	<p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику попеременных и одновременных ходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>

37	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координации движений.	Учебник с 130-131	<b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику попеременных и одновременных ходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Игры
38	Одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ходы. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие скоростных качеств.	Развитие выносливости	<b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику одновременных ходов в условиях учебной и соревновательной деятельности <b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Игры
39	Коньковый ход без палок. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	Техника конькового хода	<b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Игры
40	Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин Развитие выносливости.	Учебник с 131-133	<b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года. Игры
41	Передвижения с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Лыжные прогулки	<b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Игры

42	Передвижение с переходом с одного способа на другой (переход без шага, через шаг, через 2 шага, прямой переход, с неоконченным отталкиванием палкой.)	Лыжные прогулки	<b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.
43	Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Лыжные прогулки	<b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Развитие выносливости, самоконтроль. Игры
44	Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км коньковым ходом	Техника конькового хода	<b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Развитие выносливости, самоконтроль. Игры
45	Оценка техники конькового хода.	Оценка техники конькового хода	<b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.
46	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Учебник с 134, вопросы для самоконтроля	<b>Использовать</b> передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года. Игры. Встреча с известными спортсменами города.
	<b>Раздел 5. Волейбол (12ч)</b>		

47	<p>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</p> <p>Обще-развивающие упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p>	Знать правила Тб на занятиях по волейболу	<p><b>Использовать</b> игру в пионербол как средство организации активного отдыха и досуга. Подвижные игры, эстафеты</p> <p>Соблюдать правила ТБ</p> <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p>
48	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. П.И. «Волейбольная лапта».</p>	Учебник с 80-81	<p><b>Описывать</b> технику верхней, нижней передачи и приёма мяча <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p>

49	Комбинации из приемов и передач мяча. Передачи мяча назад, подачи ранее изученными способами, прием мяча сверху 2 руками с перекатом на спине.	Учебник с 81-82	<p><b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику верхней, нижней передачи и приёма мяча <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить ошибки</b> и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p>
50	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Игра по правилам.	Учебник с 83	<p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику и результативность ловли подачи во время игровой деятельности. Эстафеты</p>

51	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Игра по правилам.	Знать правила игры волейбол	<b>Использовать</b> нижнюю прямую подачу мяча в условиях учебной и игровой деятельности.
----	--	-----------------------------	--

№ урока	Содержание	Домашнее задание	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
52	Подачи мяча на заднюю линию, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Игра по правилам.	Учебник с 82-83	<b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. <b>Демонстрировать</b> технику нападающего удара в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
53	Индивидуальное и групповое блокирование. Нападающий удар. Комбинации с использованием передач, блокировки, подач, приема мяча. Игра по правилам.	Учебник с 84, вопросы для самоконтроля	<b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. <b>Демонстрировать</b> технику нападающего удара в условиях игровой деятельности (подвижные игры).



54	Верхняя прямая и нижняя подачи мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам.	Знать правила игры	<b>Управлять</b> эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры. Работы в парах; включение игровых элементов; <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды
55	Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Игра по правилам.	Знать правила игры	<b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Соблюдать</b> правила игры. Работы в парах; включение игровых элементов; <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды
56	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Игра по правилам.	Жесты судей	Рассказ ,беседа, творческие задание, привлечение освобожденных учащихся к судейству.

57	<p>Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях</p>	Оценка техники верхней и нижней подачи мяча	<p><b>Управлять</b> эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры. Работы в парах; включение игровых элементов; <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды.</p>
58	<p>Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по правилам.</p>	Знать правила игры, судейство соревнований	<p><b>Управлять</b> эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры. Работы в парах; включение игровых элементов; <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды.</p>
	<b>Раздел 6 Футбол(2ч)</b>		

59	<p>Техника безопасности на занятиях по футболу.</p> <p>Комбинации из элементов стоек и перемещений.</p> <p>Остановки мяча (подошвой и внутренней стороной серединой подъема, серединой лба).</p> <p>Правила судейства в футболе. Игра по правилам.</p>	Знать правила ТБ на занятиях по футболу.	Встреча с известными спортсменами города. Мастер- класс
60	<p>Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Учебная игра.</p>	Учебник с 70-75	Эстафеты, игры. Соревнования. Работы в парах; включение игровых элементов;
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика (6ч)</b>		

61	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*9м	Знать правила ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике	<b>Демонстрировать</b> знания по истории лёгкой атлетики. <b>Раскрывать роль</b> и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Игры
62	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег 30, 60 м на результат.	Техника эстафетного бега	<b>Описывать</b> технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Включение игровых элементов
63	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости.	Развитие выносливости	<b>Описывать</b> технику бега на средние дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику бега на средние дистанции во время учебных забегов. <b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на средние дистанции. Соревнования. Эстафеты
64	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег по дистанции 2000м на результат	Учебник с 162	<b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. <b>Описывать</b> технику высокого старта. <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции. Соревнования. Эстафеты

65	<p>Развитие выносливости. Бег на результат 3000 м. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)</p>	Учебник с 165	<p><b>Описывать</b> технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.  <b>Демонстрировать</b> технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.  <b>Описывать</b> технику высокого старта.  <b>Выполнять</b> высокий старт в беге на длинные дистанции. Соревнования. Эстафеты</p>
66	<p>Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест-прыжок в длину с места</p>	Учебник с 206-207	<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.</p>





