


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от «<u>25</u>» <u>08</u> 2021г. Руководитель МО <i>Т.А. Сиволапова</i> Сиволапова Т.А.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М. <i>Саввина</i> _____ (подпись)</p> | <p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от «<u> </u>» <u>24-08</u> 2021г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. МБОУ Зеленовская СОШ Приказ № <u>182</u> от «<u> </u>» <u>26-08</u> 2021г.</p>  |
|---|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 2 часа в неделю.

Учитель: Родионов Михаил Петрович

2021-2022 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основании:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебного предмета федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ;
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021 - 2022 год.

Используемый учебник: В.И.Лях, Физическая культура 8-9 классы, Москва «Просвещение» 2018 г

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

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

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
 - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ для изучения физической культуры в 9 классе отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю. Фактически курс будет реализован за 66 часов, в соответствии с производственным календарем на 2021-2022 учебный год. Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков повторения. Срок реализации программы с 01.09.2021 г. по 25.05.2022г.

Раздел II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Изучение физической культуре в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

Предметными результатами:

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
 - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Предметные планируемые результаты по физической культуре 9 класс

| Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
|--|---|
| <p>Раздел «Знания о физической культуре» - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> | <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> |
| <p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; -</p> | <p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> | |
| <p>Раздел «Физическое совершенствование» - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); ; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> | <p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p> |

Уровень физической подготовленности уч-ся 9 класса

| № | Физические способности | Контрольные упражнения (тесты) | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|--|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, сек | 5,5 и выше | 5,3-4,9 | 4,5 и ниже | 6,0 и выше | 5,8-5,3 | 4,9 и ниже |
| | | Бег 60 м, сек | 10,2 и выше | 10,0-8,8 | 8,4 и ниже | 10,7 и выше | 10,5-9,8 | 9,4 и ниже |
| 2 | Силовые | Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз | 3 и ниже | 7-8 | 10 и выше | 2 и ниже | 4-10 | 12 и выше |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 175 и ниже | 190-205 | 220 и выше | 155 и ниже | 165-185 | 205 и выше |
| | | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз | 14 и ниже | 17-25 | 27 и выше | 13 и ниже | 15-23 | 26 и выше |
| | | Метание мяча, м | 30 и ниже | 32-42 | 45 и выше | 16 и ниже | 18-25 | 28 и выше |
| | | Прыжок в высоту с разбега, см | 110 и ниже | 115-125 | 130 и выше | 100 и ниже | 105-110 | 115 и выше |
| 4 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек | 8,6 и выше | 8,4-8,0 | 7,7 и ниже | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд сидя на полу, см | 4 и ниже | 8-10 | 12 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 6 | Выносливость | Кросс 2000 м – юноши, 1500 м - девушки, мин. сек | 12,00 и выше | 11,00- 9,30 | 9,00 и ниже | 9,00 и выше | 8,30- 7,40 | 7,30 и ниже |
| | | Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз | 110 и ниже | 115-130 | 135 и выше | 115 и ниже | 120-135 | 140 и выше |

Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами:

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Раздел III. Содержание учебного предмета.

| № п/п | Основное содержание по темам. | Характеристика основных видов деятельности учащихся. | Универсальные учебные действия. |
|--------------------------------|---|--|---|
| Раздел 1. Основы знаний | | | |
| 1. | Физическое развитие человека Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | личностные: смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности; нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности; |
| 2. | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам; регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную; планирование – составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; |
| 3. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания | | коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; |
| 4. | Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | оценка – устанавливать соответствие полученного |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | мышление, воображение, память) | | результата поставленной цели; |
| 5. | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности | коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог; познавательные: общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; информационные - искать и выделять информацию из различных источников; логические – устанавливать причинно-следственные связи. |
| 6. | Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | |
| 7. | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт. паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> | <p>их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> | |
| 8. | <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> | <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> | |
| 9. | <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p> | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> | |
| 10. | <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p> | <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> | |
| 11. | <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> | <p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 12. | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | |
| 13. | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль Бутовского А. Д. в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | |
| 14. | Олимпиады: странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки | | | |
| Лёгкая атлетика | | | |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 15. | <p>Овладение техникой спринтерского бега Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Бег в равномерном темпе. Юноши до 20 мин, Девушки 15мин.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>личностные: нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p>регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> |
| 16. | <p>Овладение техникой прыжка в длину Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,</p> |
| 17. | <p>Овладение техникой прыжка в высоту Процесс совершенствования техники прыжка в высоту</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> | <p>коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль,</p> |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| | | совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | <p>проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;</p> <p>планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;</p> <p>управление коммуникацией –координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные:</p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;</p> <p>знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> |
| 18. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | |
| 19. | Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | |
| 20. | Развитие скоростно-силовых способностей Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | |
| 21. | Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | |
| 22. | Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. | |

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| | правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | |
| 23. | Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| 24. | Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | |
| Гимнастика | | | |
| 25. | Освоение строевых упражнений Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы | личностные: нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость; |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | четыре в движении | | самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, регулятивные: |
| 26. | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую; планирование – составлять план и последовательность действий; прогнозирование – умение предвосхищать результат; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; |
| 27. | Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения, управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, |
| 28. | Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач; |
| 29. | Освоение акробатических упражнений Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | |
| 30. | Развитие координационных способностей Совершенствование кондиционных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | |
| 31. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | |
| 32. | Развитие скоростно-силовых | Используют данные упражнения для развития | |

| | | | |
|------------------|---|--|---|
| | способностей Совершенствование скоростно-силовых способностей | скоростно-силовых способностей | информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать; знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. |
| 33. | Развитие гибкости Совершенствование способностей двигательных | Используют данные упражнения для развития гибкости | |
| 34. | Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | |
| 35. | Самостоятельные занятия Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| 36. | Овладение организаторскими умениями Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | |
| Баскетбол | | | |
| 37. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | личностные: смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению; |
| 38. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Дальнейшее закрепление | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе; |
| 39. | Освоение ловли и передач мяча Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач, |
| 40. | Освоение техники ведения мяча Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения; взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения; планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности; управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, |
| 41. | Овладение техникой бросков мяча Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 42. | Освоение индивидуальной техники защиты Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 43 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | |

| | | | |
|-----------------|---|--|---|
| 44 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | <p>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные: общее учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями; логические - устанавливать причинно-следственные связи.</p> |
| 45 | Освоение тактики игры Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | |
| 46 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| Волейбол | | | |
| 47 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | правила безопасности | |
| 48 | Освоение техники приёма и передач мяч Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 49 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | |
| 50 | Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | |
| 51 | Развитие выносливости Совершенствование | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро- | |

| | выносливости | вые действия для развития выносливости |
|----|---|---|
| 52 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| 53 | Освоение техники нижней прямой подачи Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 54 | Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 55 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 56 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 57 | Освоение тактики игры Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | |
| 58 | Знания о спортивной игре Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | |
| 59 | Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| 60 | Овладение организаторскими умениями Организация и | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | | |
| 61 | Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | <p>личностные: смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;</p> <p>нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;</p> <p>самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p>регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;</p> <p>планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;</p> <p>контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;</p> <p>коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки</p> |
| 62 | Выбирайте виды спорта Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности | |
| 63 | Тренировку начинаем с разминки Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки | |
| 64 | Повышайте физическую подготовленность Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|--|
| | <p>возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость</p> | | <p>учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;</p> <p>коммуникативные:</p> <p>инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;</p> <p>управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные:</p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;</p> <p>информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;</p> <p>логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.</p> |
| Атлетическая гимнастика | | | |
| 65 | <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки</p> | <p>Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> | |
| 66 | <p>После тренировки Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления</p> | <p>Используют упражнения на расслабление после тренировки</p> | |
| 67 | <p>Ваш домашний стадион Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь</p> | <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p> | |

Раздел IV. Календарно - тематическое планирование.

| Номер урока | Раздел (количество часов) Тема урока | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------------|--|------------------|---------------|---------------|
| | Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| 1 | Проведен инструктаж по ТБ. Техника бега. | 1 | 03.09 | |
| 2 | Метания мяча. Техника бега. | 1 | 06.09 | |
| 3 | Высокий старт. Скоростной бег. | 1 | 10.09 | |
| 4 | Учет бега на 60м. Входная контрольная работа. | 1 | 13.09 | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. Техника бега. | 1 | 17.09 | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Метания мяча. | 1 | 20.09 | |
| 7 | Учет прыжков длину с разбега. Эстафетный бег. | 1 | 27.09 | |
| 8 | Метания мяча. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 01.10 | |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега. Метания мяча. | 1 | 04.10 | |
| 10 | Учет прыжков высоту с разбега. Эстафетный бег. | 1 | 08.10 | |
| 11 | Метания мяча. Эстафетный бег. | 1 | 11.10 | |
| 12 | Учет метания мяча. Техника бега. | 1 | 15.10 | |
| | Кроссовая подготовка. (5 часов) | | | |
| 13 | Равномерный бег. 10 -14м. | 1 | 18.10 | |
| 14 | Учет бега на 1000м. Волейбол | 1 | 22.10 | |
| 15 | Равномерный бег.12 – 18м. | 1 | 25.10 | |
| 16 | Учет бега на 2000м. Волейбол. | 1 | 29.10 | |
| 17 | Равномерный бег.15 -20м. | 1 | 08.11 | |
| | Волейбол (12 часов) | 1 | | |
| 18 | Передача мяча сверху и снизу. Правила волейбола .т/б | 1 | 12.11 | |
| 19 | Подача мяча снизу..Способы передвижения. | 1 | 15.11 | |
| 20 | Прием мяча сверху и снизу. Игровая практика. | 1 | 19.11 | |
| 21 | Учет передачи мяча сверху. подача мяча сверху. | 1 | 22.11 | |
| 22 | Прием мяча снизу Прямой нападающий удар. | 1 | 26.11 | |
| 23 | Передача мяча сверху и снизу подача мяча. | 1 | 29.11 | |
| 24 | Учет приема мяча снизу. Игровая практика. | 1 | 03.12 | |
| 25 | Прием подачи. Тактические действия. | 1 | 06.12 | |
| 26 | Правила волейбола. Игровая практика. | 1 | 10.12 | |
| 27 | Подача мяча сверху. Прием подачи. | 1 | 13.12 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 28 | Учет подачи мяча сверху. Игровая практика. | 1 | 17.12 | |
| 29 | Учебная игра. | 1 | 20.12 | |
| | Баскетбол (12 часов) | | | |
| 30 | Броски по корзине. Правила баскетбола. т/б | 1 | 24.12 | |
| 31 | Ведение мяча. Игровая практика | 1 | 27.12 | |
| 32 | Передача мяча в тройках Игровая практика. | 1 | 10.01 | |
| 33 | Вырывание и выбивание мяча. Стойка игрока. | 1 | 14.01 | |
| 34 | Проведен инструктаж ТБ. Тактика нападения. | 1 | 17.01 | |
| 35 | Штрафной бросок. Игровая практика. | 1 | 21.01 | |
| 36 | Учет передачи мяча в тройках. Игровая практика. | 1 | 24.01 | |
| 37 | Тактика нападения. Бросок мяча одной рукой. | 1 | 28.01 | |
| 38 | Броски по корзине. Тактика защиты. | 1 | 31.01 | |
| 39 | Повторение различных передач. Ведение мяча. | 1 | 04.02 | |
| 40 | Учебная игра. | 1 | 07.02 | |
| 41 | Учет. Учебной игры. | 1 | 11.02 | |
| | Гимнастика (14 часов) | | | |
| 42 | Строевые упражнения. | 1 | 14.02 | |
| 43 | Акробатика | 1 | 18.02 | |
| 44 | Акробатика | 1 | 21.02 | |
| 45 | Акробатика. | 1 | 25.02 | |
| 46 | Акробатическое соединение. | 1 | 28.02 | |
| 47 | Акробатическое соединение. | 1 | 04.03 | |
| 48 | Учет акробатическое соединение | 1 | 05.03 | |
| 49 | Лазанье по канату в 2 приема. | 1 | 11.03 | |
| 50 | Лазанье по канату в 2 приема. | 1 | 14.03 | |
| 51 | Висы и упоры. Простой вис. | 1 | 18.03 | |
| 52 | Висы и упоры. Простые упоры. | 1 | 21.03 | |
| 53 | Опорные прыжки... | 1 | 01.04 | |
| 54 | Опорные прыжки.. | 1 | 04.04 | |
| 55 | Опорные прыжки. | 1 | 08.04 | |
| | Легкая атлетика (9 часов) | 1 | | |
| 56 | Спринтерский бег и низкий старт. | 1 | 11.04 | |
| 57 | Скоростной бег. Прыжки в длину.. | 1 | 15.04 | |
| 58 | Учет бега на 60м. Метание мяча. | 1 | 18.04 | |
| 59 | Челночный бег. Прыжки в длину. | 1 | 22.04 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 60 | Эстафетный бег. Прыжки в длину. | 1 | 25.04 | |
| 61 | Учет прыжков в длину. Метание мяча. | 1 | 29.04 | |
| 62 | Метание мяча. Прыжки в высоту. | 1 | 06.05 | |
| 63 | Прыжки в высоту. Метание мяча. | 1 | 13.05 | |
| 64 | Учет метание мяча. Эстафетный бег. | 1 | 16.05 | |
| | Кроссовая подготовка (2 часа) | | | |
| 65 | Итоговая контрольная. Равномерный бег.12 -15м. | 1 | 20.05 | |
| 66 | Учет бега на.2000м.м. Волейбол. | 1 | 23.05 | |

Контрольные нормативы для учащихся 9 классов

| Учебный материал | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» |
| Бег 30 метров, сек. | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 60 метров, сек. | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег, кросс 2000 метров, мин | 9,2 | 10,00 | 11,00 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| Прыжок в длину с места | 215 | 200 | 190 | 195 | 180 | 170 |
| Метание мяча на дальность | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Подтягивание | 10 | 8 | 47 | 20 | 15 | 10 |
| Штрафной бросок (из 10 раз) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Прыжки через скакалку, 1 минута | 120 | 110 | 100 | 120 | 110 | 100 |
| Отжимание от пола | 25 | 23 | 20 | 20 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| Прыжки в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Челночный бег 3x10метров | 7,7 | 8,0 | 8,6 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |