

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Савенкова Г.В.

Протокол № «_» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Мамонова Н.В.

от «__» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Гончаров В.И.

Приказ № от «__» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу физическая культура 9 класс

Уровень образования: основное общее (базовый)

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Сушок Е.Ю.

Год составления: 2019-2020 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура 9 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 No 373;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 No 1897;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 No 1089;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Основной образовательной программы начального общего, основного общего или среднего общего образования МБОУ-Ардонской СОШ;
- Учебного плана МБОУ-Ардонской СОШ на 2019/2020 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ- Ардонской СОШ на 2019/2020 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в МБОУ-Ардонской СОШ;

Рабочая программа составлена на основе Программы «Физическая культура: 5 – 9 классы», авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Программа реализована в учебниках для 5 – 7 и 8 – 9 классов, созданных коллективом авторов: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

- Рабочая программа создана на основе учебно-методического комплекта физическая культура. 9 кл.: учебник/ физическая культура — Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. М.: «Вентана-Граф», 2015.
- Программа по учебному предмету физическая культура предназначена для обучающихся __9__ классов общеобразовательной школы и рассчитана на __2__ часа в неделю, __68__ часов.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с

основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций обучающихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

В МБОУ- Ардонская СОШ обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой на уроках вместе с классом. Важнейшее требование к уроку- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

На уроках физической культуры, для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных школьников, можно использовать следующие виды деятельности: игры в шашки и шахматы, разгадывание кроссвордов спортивной тематики, выполнения теоретических заданий в карточках по видам спорта, а также чтение журналов, пособий и книг, связанных с программным материалом по физической культуре и спорту для обучающихся общеобразовательных школ.

В связи с внедрением комплекса ГТО проводится подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО (золотой, серебряный, бронзовый значок).

В соответствии с требованиями ФГОС изучение физической культуры в 9 классах даёт возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Программа и учебники для обучающихся 5–7 и 8–9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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 лично 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, непринужденно.

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями:

о 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 четырехшажного 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 четырех 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, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссии, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее 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 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 физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать

внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5 – 7 и 8 – 9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом);

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
- культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета – 2 ч. в неделю и 1 ч. дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки РФ, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

Описание места учебного предмета , курса

Курс «Физическая культура», изучается в 9 классе два часа в неделю, 68 часов в учебном году.

Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета, курса

Ниже представлена таблица тематического планирования для 9 класса. Планирование составлено из расчёта 2 и 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности обучающихся и исходя из целей и задач обучения предмету. В бесснежных районах(при отсутствии лыжной базы) лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересеченной местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5–7 и 8–9 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф» совместно с данной программой.

При наличии в школьном учебном плане 2 ч в неделю на изучение предмета «Физическая культура» следует ориентироваться на количество часов, указанных возле названий разделов и тем до косой черты. При наличии 3 ч в неделю нужно исходить из количества часов, указанных после косой черты.

Тематическое планирование курса 9 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (1/2 ч)		
Виды спорта, изучаемые в школе	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе
Основные направления физического воспитания в современном обществе	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3/4 ч)		
Закаливание организма: банные процедуры	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания
Массаж	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа	Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа
Доврачебная помощь	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий	Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки	Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует
Отношения между людьми противоположного пола	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой	Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях
Допинг и честная конкуренция в спорте	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга	Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля
Вредные привычки	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3/4 ч)		
Оценка функциональных резервов организма	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы	Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма
Оценка двигательных качеств	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека	Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами
Ведение дневника самонаблюдений	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений
Выявление и устранение технических ошибок	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки	Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений	прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3/4 ч)		
Упражнения для развития двигательных качеств	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой	Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>амплитудой движений для тренировки гибкости.</p> <p>Упражнения для тренировки координации движений.</p> <p>Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание</p>	
Оздоровительный бег	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок	<p>Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья;</p> <p>описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом;</p> <p>применять оздоровительный бег для укрепления здоровья</p>
Пешие туристические походы	<p>Поход как форма активного отдыха.</p> <p>Подготовка к походу.</p> <p>Правила укладывания рюкзака.</p> <p>Правила поведения во время пешего туристического похода</p>	<p>Раскрывать понятие «туристический поход»;</p> <p>характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;</p> <p>описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода;</p> <p>организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58/88 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (15/20 ч)	<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях;</p> <p>анализировать технику выполнения кувырков и</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусках (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания	упражнений на брусках; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусках
Лёгкая атлетика (15/20 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств
Лыжные гонки (11/18 ч)	Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	разворотом, торможение упором, торможение падением	и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (13/24 ч)	Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол; называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе; описывать технику элементов волейбола и баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками
Физическая подготовка с прикладной	Цели и значение физической подготовки с	Раскрывать понятие «прикладная

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
направленностью (4/6 ч)	<p>прикладной направленностью.</p> <p>Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.</p> <p>Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.</p> <p>Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы</p>	<p>направленность»;</p> <p>описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;</p> <p>описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки;</p> <p>договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах</p>

Календарно - тематическое планирование учебного предмета, курса на 2019-2020 учебный год

9 класс

№	Название раздела, количество часов	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Домашнее задание	Дата проведения
				предметные	метапредметные	личностные		
1	Организация здорового образа жизни -1 час.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Закаливание организма: банные процедуры. Игра « Футбол»	Уметь: применять банные процедуры для закаливания	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих	Отжимания 2 подхода по 25 раз	
2	Наблюдение и контроль за состоянием организма-2 часа.	Оценка функциональных резервов организма . Игра «Футбол»	Уметь проводить оценку собственных функциональных резервов организма	- измерение(познавание) индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических			Отжимания 2 подхода по 25 раз	

3		Оценка двигательных качеств. Игра « Футбол»	Уметь определять основные двигательные качества человека	качеств; - бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	возможностей и способов их улучшения; -общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	интересов; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Отжимания 2 подхода по 25 раз				
4	Легкая атлетика- 8 часов	Инструктаж по ТБ л/а. Повторение техники спринтерского бега. Игра « Футбол».	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м).	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ. -организация и проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;		Повторить низкий старт				
5.		Повторение техники эстафетного бега. Игра «Футбол»	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м).				Повторить низкий старт				
6.		Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Игра « Футбол».	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м).				Приседания 2 подхода по 15 раз				
7.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра « Футбол».	Уметь прыгать в длину с разбега.				повторить прыжок				
8.		Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с разбега Игра «Футбол»	Уметь прыгать в длину с разбега.				повторить прыжок				
9.		Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Игра « Футбол»».	Уметь прыгать в длину с места.				Приседания 2 подхода по 15 раз				
10.		Совершенствование техники метания малого мяча. Игра « Попади в мяч»	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				Повторить метание мяча				
11.		Сдача контрольного норматива-метание малого мяча. Игра « Попади в мяч»	Уметь метать мяч в горизонтальную цель				Повторить метание мяча				
12.		Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ кроссовая подготовка. Повторение техники бега по пересеченной местности. Игра «Бег с препятствиями»				Уметь : бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	-организация самостоятельной деятельности с		повторить бег по местности	

13.	овка -6 часов	Повторение техники бега по пересеченной местности. Игра «Бег с препятствиями»	Уметь : бегать в равномерном темпе(до 20 мин)	по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		Повторить чередование ходьбы и бега	
14.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Игра «Скоростная эстафета»	Уметь : бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
15.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Игра «Скоростная эстафета»	Уметь : бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
16.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Игра «эстафетный бег по кругу»	Уметь : бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
17		Сдача контрольного норматива – бег 2, 3 км. Игра « Мини-футбол».	Уметь : бегать в равномерном темпе(до 20 мин)				повторить чередование ходьбы и бега	
18.	Гимнастика- 1 час	Инструктаж по ТБ гимнастика. Страховка и самостраховка. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять страховку и самостраховку				Подтягивания 12-20 раз	
19	Гимнастика с основами акробатики- 14 ч	Инструктаж по ТБ гимнастика. Повторение длинного кувырка вперед с 3 шагов разбега(м), «мост» и поворот на одно колено(д). Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи;	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
20		Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега(м), «мост» и поворот на одно колено(д). Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	- измерение(познавание) индивидуальных	-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической	- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	

21	Обучение технике из упора присев силой стойка на голове и руках(мальчики), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед(девочки). Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	культуры; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;	целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
22	Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках(мальчики), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед(девочки). Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;	-общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;	Приседания 2 подхода по 15 раз	
23	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках(мальчики), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед(девочки). Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Приседания 2 подхода по 15 раз	
24	Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках(мальчики), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед(девочки). Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.				Приседания 2 подхода по 15 раз	
25	Обучение технике акробатического соединения. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять акробатические соединения				Пресс2 подхода по 15 раз	
26	Закрепление техники акробатического соединения. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять акробатические соединения	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ.	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта,		Пресс2 подхода по 15 раз	
27	Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические соединения	-организация и проведение со			Пресс2 подхода по 15 раз	

28		Учет техники акробатического соединения. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять акробатические соединения	сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	использование их в игровой и соревновательной деятельности;		Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз		
29		Повторение висов и упоров, строевых упражнений. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в висе.				-организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
30		Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять опорный прыжок				Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз		
31		Совершенствование техники опорного прыжка. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять опорный прыжок				Приседания 2 подхода по 15 раз		
32		Учет техники опорного прыжка. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять опорный прыжок				Приседания 2 подхода по 15 раз		
33	Знания о физической культуре ре-1 час	Инструктаж по ТБ на уроке ФК. Виды спорта, изучаемые в школе. Игра «Волейбол».	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК;	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз		
34	Организация здоровья	Закаливание организма: банные процедуры. Игра «Волейбол»	Уметь применять банные процедуры для закаливания	- измерение(познавание)			Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз		

35	ого образа жизни - 2 часа	Массаж. Игра «Волейбол»	Уметь характеризовать основные приемы массажа	индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;	физической культуры; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;	целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
36	Волей бол-9 часов	Инструктаж по ТБ в/б. Повторение передачи мяча сверху, прием мяча снизу. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу.	- бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	Приседания 2 подхода по 15 раз	
37		Совершенствование передачи мяча сверху, прием мяча снизу. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу.				Приседания 2 подхода по 15 раз	
38		Учет передачи мяча сверху, прием мяча снизу. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу.				Приседания 2 подхода по 15 раз	
39		Совершенствование приема мяча с подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча с подачи				Пресс2 подхода по 15 раз	
40		Учет приема мяча с подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча с подачи				Пресс2 подхода по 15 раз	
41		Повторение верхней прямой подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу				Пресс2 подхода по 15 раз	
42		Закрепление верхней прямой подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу				Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
43		Совершенствование верхней прямой подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу				Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
44	Учет верхней прямой подачи. Игра «Волейбол»	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	-подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ. -организация и	-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз			

45	Баскетбол- 8 часов	Инструктаж по ТБ б/б. Совершенствование техники ведения мяча от кольца к кольцу. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять ведение мяча от кольца к кольцу.	проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; -организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		Приседания 2 подхода по 15 раз	
46		Учет техники ведения мяча от кольца к кольцу. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять ведение мяча от кольца к кольцу.				Подтягивание 5-15 раз	
47		Совершенствование бросков мяча по кольцу. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять броски по кольцу после ведения мяча.				Подтягивание 5-15 раз	
48		Учет бросков мяча по кольцу. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять броски по кольцу после ведения мяча.				Подтягивание 5-15 раз	
49		Совершенствование позиционного нападения. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять позиционное нападение.				Пресс2 подхода по 15 раз	
50		Совершенствование штрафного броска. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять штрафной бросок.				Пресс2 подхода по 15 раз	
51		Учет штрафного броска. Игра «Баскетбол»	Уметь выполнять штрафной бросок.				Пресс2 подхода по 15 раз	
52		Игра по правилам.	Уметь играть в б/б				Приседания 2 подхода по 15 раз	
53	Наблюдение и контроль за состоянием организма-1 часа.	Инструктаж по ТБ на уроке ФК. Ведение дневника самонаблюдений. Игра «Волейбол»	Уметь вести дневник самонаблюдений	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств ФК; - измерение(познавание)	- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий	- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении	Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
54							Физкультура	Упражнения для развития

	льтурно-оздоровительная деятельность -3 часа	двигательных качеств. Игра «Волейбол»	комплекс упражнений для развития двигательных качеств.	индивидуальных показателей физического развития(длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -подача строевых команд, подсчет при выполнении ОРУ. -организация и	физической культуры; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; -общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения; -технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов	целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
55		Оздоровительный бег. Игра «Волейбол»	Уметь применять оздоровительный бег для укрепления здоровья				разгибание рук 2 подхода по 15 раз	
56		Пешие туристические походы. Игра «Волейбол»	Уметь описывать правила подготовки к походу, правила укладки рюкзака.				разгибание рук 2 подхода по 15 раз	
57	Легкая атлетика-7 часов	Инструктаж по ТБ л/а. Повторение прыжка в высоту . Игра « Волейбол»	Уметь прыгать в высоту с разбега.	разгибание рук 2 подхода по 15 раз				
58		Совершенствование прыжка в высоту . Игра « Волейбол»	Уметь прыгать в высоту с разбега.			Пресс2 подхода по 15 раз		
59		Учет прыжка в высоту . Игра « Волейбол»	Уметь прыгать в высоту с разбега.			Пресс2 подхода по 15 раз		
60		Совершенствование метания малого мяча на дальность . Игра «Футбол»	Уметь выполнять , двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Пресс2 подхода по 15 раз				
61		Учет метания малого мяча на	Уметь выполнять , двигательные	Сгибание и разгибание рук				

		дальность . Игра «Собери быстрее»	действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	проведение со сверстниками подвижных соревнований, осуществление их объективного судейства; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; -организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		2 подхода по 25 раз		
62		Сдача контрольного норматива- бег 60 м(30 м) Игра «Футбол»	Уметь пробегать с максимальной скоростью.					Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
63		Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места. Игра «Футбол»	Уметь прыгать в длину с места.					Сгибание и разгибание рук 2 подхода по 25 раз	
64	Кроссовая подготовка-5 часов	Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Футбол»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20 мин)					Приседания 2 подхода по 15 раз	
65		Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Футбол»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20 мин)					Подтягивание 5-15 раз	
66		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Футбол»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20 мин)					Подтягивание 5-15 раз	
67		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Футбол»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20 мин)					Подтягивание 5-15 раз	
68		Сдача контрольного норматива – бег 3 км. Игра «Футбол»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20 мин)						Пресс2 подхода по 15 раз