

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята решением
педагогического совета
от 28.08.2020 г., протокол №9

Утверждена приказом
по МБОУ Новоропской СОШ
от 31.08.2020 г. №53

***Рабочая программа
по физической культуре***

для 9 класса
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель : Самусев Алексей Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2020-2021 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов - М.:Вентана-Граф
2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - М.: Дрофа

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2020-2021 учебный год для реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Новоропской СОШ.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 9 классе выделяется **70 часов** (2 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2020г) изучить содержание программы планируется за **66 часов** т.к. 3 урока совпадает с праздничными датами (8.03., 3.05., 10.05.2021г.) 1 урок выпадает из-за особенностей каникулярных периодов (27.10.20г.)

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На _____ за _____ часов, т.к _____

На _____ за _____ часов, т.к _____

Планируемые результаты освоения учащимися 9 класса учебного предмета «Физическая культура»

(Личностные, метапредметные и предметные результаты)

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- усвоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальных компетенции, правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

метапредметные результаты:

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;
- самостоятельное выделение и формулирование цели;
- ориентирование в учебных источниках;
- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;
- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- участие в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;
- умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- умение критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- умение предвидеть последствия коллективных решений.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 9 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнением проектов.

Планируемые предметные результаты

Ученики научатся:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученики получают возможность научиться:**
- *раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;*
- *называть основные задачи физического воспитания*
- *называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних и летних Олимпийских игр*
- *формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);*
- *составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;*
- *выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня*
- *называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;*
- *составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);*
- *использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья*
- *формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);*
- *составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;*
- *выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня*
- *составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);*
- *использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья*
- *составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
Прыжки в длину с места (см)	175	190-205	220	155	165-185	205
Наклон вперёд (см.)	4	8-10	12	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	3	7-8	10	5	12-13	16
6-минутный бег, м	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Челночный бег 3х10м	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Виды спорта, изучаемые в школе. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе

Основные направления физического воспитания в современном обществе. Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация здорового образа жизни. Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур

Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа

Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий

Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки

Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой

Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга

Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков

Наблюдение и контроль за состоянием организма. Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы

Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека

Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений

Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность 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 амплитудой движений для тренировки гибкости.

Упражнения для тренировки координации движений.

Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание

Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок

Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода

Гимнастика с основами акробатики.

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 положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжные гонки.

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 разворотом, торможение упором, торможение падением

Спортивные игры.

Баскетбол: 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

Футбол: Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол: 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).

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	кол-во часов (уроков) за год	Кол-во часов (уроков) в четверти			
			I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	1	1			
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	2	-	2	-
3	Физическая подготовка с прикладной направленностью	4				4
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				1
5	Гимнастика с элементами акробатики	15	-	13	2	-
6	Легкая атлетика	15	9	-	-	6
7	Лыжные гонки	11		-	11	
8	Спортивные игры	19	5	2	4	8
		70 ч	17ч	15ч	19ч	19ч

Тематическое планирование уроков для учащихся 9 класса

№ урока	Дата проведения		Наименование раздела, темы урока	Примечание
	план	факт		
Раздел «Знания о физической культуре» 1 час				
1/1	3.09		Основные направления физического воспитания в современном обществе. Разработка проекта «Спорт-движение-жизнь»	Совершенствуют знания об Олимпийских видах спорта, изучаемых в школе. Называют цели и задачи занятий спортом в школе, особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью Вводный контроль (метапредметные результаты)
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа				
Организация здорового образа жизни 2 часа				
2/1	7.09		Закаливание организма: банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь.	Определяют понятие «первая помощь»; называют и характеризуют главные правила оказания первой помощи; описывают признаки основных видов кровотечений и называют методы их остановки; Демонстрируют приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.
3/2	10.09		Допинг и честная конкуренция в спорте Вредные привычки	Раскрывают понятия «допинг», «антидопинговый контроль»; характеризуют негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называют сферу применения антидопингового

				контроля, описывают последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; механизм привыкания человека к курению объясняют причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки;
Раздел «Физическое совершенствование» 31 час				
Лёгкая атлетика 9ч.				
4/1	14.09		Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег.	Изучают правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывают технику выполнения беговых упражнений, выполняют бег на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта.
5/2	17.09		Низкий старт. Стартовый разгон 30м.-60м.	Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.); низкий старт (30-40 м.); стартовый разгон ; бег по дистанции 70-80 м., эстафетный бег и специально беговые упражнения. Развивают скоростные качества.
6/3	21.09		Бег 1000 м., подтягивание, бег 30 м. Вводный контроль	Выполняют контрольные нормативы по бегу на короткие и средние дистанции, подтягиванию на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д). Вводный контроль (предметные результаты)
7/4	24.09		Метание малого мяча на дальность.	Выполняют метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов . Развивают скоростно- силовые качества. Осваивают и анализируют технику прыжков и метания для предупреждения появления ошибок
8/5	28.09		Техника метания м. мяча с 5-7 шагов разбега Челночный бег 3х10м.	Выполняют старты из различных исходных положений, челночный бег 3х10м. Описывают технику выполнения метания малого мяча, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Развивают скоростно- силовые качества
9/6	1.10		Бег с преодолением препятствий.	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут, Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
10/7	5.10		Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий.	Изучают различные видов прыжков, правила их выполнения, фазы прыжка в длину с разбега. Развивают прыгучесть. Совершенствуют технику бега с преодолением препятствий на местности; выполняют беговые и прыжковые упражнения. Развивают скоростно- силовые качества.
11/8	8.10		Прыжок в длину с разбега. Длительный бег.	Описывают технику прыжка в длину. Осваивают и анализируют технику прыжков для предупреждения появления ошибок. Выполняют бег в равномерном темпе (до 20 мин.); специально беговые упражнения. Развивают выносливость и скоростно- силовые качества.
12/9	12.10		Контрольная проверка бега на 2000 м и 1000 м	Выполняют контрольный норматив. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления.
Баскетбол 7 ч				
13/1	15.10		Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, размеры и разметка игровой площадки.	Изучают правила техники безопасности во время игры в баскетбол, стойки и передвижения игрока, правила и терминологию баскетбола. Закрепляют технику передвижений игрока, ведение мяча на месте в движении, ловлю и передачи мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника
14/2	19.10		Ведение, ловля и передачи мяча в движении. Учебная игра	Выполняют ведение мяча в движении с изменением направления и скорости движения ведение мяча в движении, ловлю и передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Развивают координационные качества.
15/3	22.10		Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Изучают технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Выполняют штрафной бросок. Закрепляют технику ведение мяча на месте в движении с изменением направления движения, остановку двумя шагами, передачи в парах.

				Развивают координационные качества
16/4	26.10		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра	Изучают технику и тактику игры в нападении и защите, анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества.
17/5	5.11		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	Выполняют сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения бросков. Закрепляют технику броска мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, тактику позиционных нападений и личной защиты в игровых взаимодействиях.
18/6	9.11		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра	Осваивают технику и тактику игры в нападении и защите, анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества.
19/7	12.11		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Изучают технику и тактику игры в нападении и защите, анализируют технику выполнения упражнения для предупреждения появления ошибок. Развивают координационные качества
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов				
20/1	16.11		Инструктаж по технике безопасности Строевые упражнения.	Изучают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Выполняют строевые упражнения; команды «Прямо!»; повороты направо, налево в движении; ОРУ на месте; развивают силовые способности.
21/2	19.11		Лазанье по канату в два, три приема. Висы и упоры.	Выполняют лазанье по канату, подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развивают силовые способности.
22/3	23.11		Подтягивание в висе. Лазанье по канату без помощи ног.	Выполняют лазанье по канату, подтягивание в висе, подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м)., махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). ОРУ на месте. Развивают силовые способности.
23/4	26.11		Висы: согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в висе.	Изучают технику выполнения висов и упоров. Выполняют висы согнувшись и прогнувшись, проходят гимнастическую полосу препятствий. Эстафеты. Развивают координационные и силовые способности.
24/5	30.11		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Выполняют упражнения в равновесии на перевёрнутой гимнастической скамейке, контрольный норматив-подтягивание в висе. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе
25/6	3.12		Опорный прыжок способом «согнув ноги» через гимнастического козла в длину.	Изучают виды и технику опорных прыжков. Выполняют опорный прыжок способом «согнув ноги» (М) Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ . , упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
26/7	7.12		Опорный прыжок боком через гимнастического коня в ширину	Изучают виды и технику опорных прыжков. Выполняют ОРУ. Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
27/8	10.12		Опорный прыжок способом «ноги врозь».	Изучают технику прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь». Выполняют контрольный норматив-прыжки через скакалку Развивают гибкость, ловкость и силовые качества.
28/9	14.12		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	Осваивают технику выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках . Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов.
29/10	17.12		Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	Выполняют длинный кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развивают координационные способности.
30/11	21.12		Стойка на голове и руках. Полоса препятствий	Изучают технику стойки на голове и руках выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации. ОРУ со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Развивают координационные и силовые способности.

31/12	24.12		Кувырок назад в упор ноги врозь (мальчики), полушпагат (девочки). Промежуточный контроль	Осваивают технику выполнения кувырка назад. Изучают основные принципы работы опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Развивают гибкость, ловкость и силовые качества. Промежуточный контроль (предметные результаты)
32/13	28.12		Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений.	Выполняют контрольный норматив- два кувырка вперед слитно, два кувырка назад, стойку на голове и руках. Анализируют технику акробатических элементов своих сверстников и выявляют ошибки. Развивают гибкость.
33/14	11.01		Акробатическая комбинация из 5-7 упражнений.	Выполняют комбинацию из освоенных элементов в различных сочетаниях. Анализируют технику акробатических элементов своих сверстников и выявляют ошибки. Развивают гибкость.
34/15	14.01		Соревнование по гимнастике. Судейство.	Выполняют акробатические упражнения, висы и упоры, опорные прыжки. Анализируют технику выполнения своих сверстников в качестве судей.
<u>Раздел «Физическое совершенствование» 11 часов</u>				
<u>Лыжная подготовка 11 часов</u>				
35/1	18.01		Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	Соблюдают правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывают технику одновременного одношажного хода; выполняют передвижение по равнинной местности одновременным одношажным и бесшажным ходами.
36/2	21.01		Одновременный одношажный ход - стартовый вариант.	Выполняют равномерное продвижение до 2 км одновременным одношажным и бесшажным ходами; развивают знания, навыки и умения по лыжной подготовке, скоростно - силовые качества и выносливость.
37/3	25.01		Одновременный двухшажный ход. Торможение «полушпагатом», «шпагатом»	Описывают технику выполнения торможения «полушпагатом», «шпагатом»; выполняют передвижения по равнинной местности одновременным одношажным ходом, спуски с небольших уклонов с последующим торможением. Развивают скоростно- силовые и координационные качества.
38/4	28.01		Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором»	Описывают технику попеременного двухшажного хода, выполняют передвижения на лыжах; находят ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения; развивают скоростно- силовые и координационные качества.
39/5	1.02		Переход с одновременных на попеременные хода.	Изучают технику перехода с одновременных на попеременные ходы, технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполняют прохождение дистанции 2 км с максимальной скоростью. Развивают скоростно- силовые качества и выносливость.
40/6	4.02		Повороты на параллельных лыжах, поворот упором.	Изучают технику поворотов на параллельных лыжах, технику перехода с одновременных на попеременные ходы, технику преодоления препятствий на лыжне; выполняют повороты на параллельных лыжах, торможение изученными видами, прохождение дистанции до 3 км. ; развивают скоростно- силовые и координационные качества.
41/7			Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности.
42/8	8.02		Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3км.	Изучают технику конькового хода, выполняют передвижения на лыжах; находят ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения; развивают скоростно- силовые и координационные качества.
43/9	11.02		Прохождение дистанции коньковым ходом 1-2км	Выполняют передвижение коньковым ходом до 2 км., передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности.
44/10	15.02		Лыжная эстафета.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами

			Прохождение дистанции до 5 км.	дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Развивают скоростные и координационные способности.
45/11	18.02		Лыжная эстафета с передачей лыжных палок. судейство.	Выполняют передвижение ранее изученными ходами дистанцию до 5 км, подъемы повороты, спуски со склонов, преодолевают бугры и впадины. Соревнуются в лыжной эстафете, используя изученные ходы. Развивают скоростные и координационные способности, выносливость.
<u>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа</u>				
<u>Организация здорового образа жизни 1 час</u>				
46/1	20.02		Физическая культура и качества личности Отношения между людьми противоположного пола.	Определяют понятие «нравственность»; Раскрывают проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека, представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях называют положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, объясняют значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует; значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; Описывают особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира.
<u>Наблюдение и контроль за состоянием организма 1 час</u>				
47/2	25.02		Оценка функциональных резервов организма, двигательных качеств Защита проекта «Спорт-движение-жизнь»	Объясняют назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; называют и описывают показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; методику взятия функциональных проб; проводят оценку собственных функциональных резервов организма. Определяют основные двигательные качества человека; характеризуют взаимозависимость развития двигательных качеств человека; проводят двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносят полученные результаты с нормативами объясняют значение ведения дневника самонаблюдений; формулируют правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; Промежуточный контроль (метапредметные результаты)
<u>Раздел «Физическое совершенствование» 23 часа</u>				
<u>Волейбол 8 часов.</u>				
48/1	1.03		Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры, размеры и разметка игровой площадки.	Изучают правила техники безопасности во время игры в волейбол, правила игры; осваивают и выполняют стойки и перемещения игрока. Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Развивают скоростные и координационные качества.
49/2	4.03		Нижняя прямая и верхняя прямая подачи, прием подачи. Учебная игра.	Выполняют стойку и держание мяча, нижнюю и верхнюю прямую подачу, приём и передачу мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Закрепляют технику перемещений игрока.
50/3	11.03		Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	Выполняют приём и передачу мяча двумя руками сверху, снизу через сетку. Развивают скоростные и координационные качества
51/4	15.03		Приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад. Учебная игра.	Изучают различные способы приема мяча. Выполняют приём с перекатом на спине и передачу мяча двумя руками сверху, снизу через сетку. Развивают скоростные и координационные качества

52/5	18.03		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Изучают нападающий удар после подбрасывания партнером и во встречных передачах, комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя.
53/6	22.03		Нападающий удар и блокирование. Учебная игра.	Осваивают технику нападающего удара и блокирования; комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя.
54/7			Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	Изучают различные способы приема и передачи мяча. Выполняют приём с перекатом на спине и передачу мяча двумя руками сверху, снизу через сетку. Развивают скоростные и координационные качества
55/8	1.04		Нападающий удар. Игра в нападении через 3-ю зону. Судейство	Осваивают технику нападающего удара и блокирования; комбинации из разученных перемещений. Участвуют с судействе.
<u>Физическая подготовка с прикладной направленностью 4 часа</u>				
56/1	5.04		Инструктаж по технике безопасности. Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью.	Раскрывают понятие «прикладная направленность»; описывают цель физической подготовки с прикладной направленностью.
57/2	8.04		Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.	Выполняют упражнения прикладной направленности. Определяют место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывают способы переноски пострадавшего
58/3	12.04		Прыжки через препятствия, подъём и спуск бегом с грузом на плечах.	Называют правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполняют упражнения прикладной подготовки. Развивают силовые способности и выносливость
59/4	15.04		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	Выполняют прохождение полосы препятствий с пострадавшим, называют правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполняют упражнения прикладной подготовки.
<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</u>				
60/1	19.04		Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.	Называют способы тренировки основных двигательных качеств; составляют из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; Организуют и проводят занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе, собственное участие и участвовать в пешеходных туристических походах. Объясняют значение оздоровительного бега для здоровья; описывают нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; применяют оздоровительный бег для укрепления здоровья. Раскрывают понятие «туристический поход»; характеризуют пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха; описывают правила подготовки к походу, правила укладки рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода.
<u>Легкая атлетика 6 часов</u>				
61/1	22.04		Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Описывают технику и называют фазы прыжка. Осваивают и анализируют технику прыжков для предупреждения появления ошибок. Развивают скоростно-силовые и координационные качества
62/2	26.04		Бег в равномерном темпе	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 18 минут, Осваивают технику выполнения

			до 18 мин. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов.	беговых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
63/3	29.04		Бег в равномерном темпе до 18 мин.	Выполняют бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 18 минут, Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Выявляют различия в основных способах беговых упражнениях. Учатся правильно выполнять основные движения в беге. Развивают скоростно-силовые координационные качества и выносливость.
64/4	6.05		Бег на 2000м и 1500м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Итоговый контроль	Выполняют контрольные нормативы по бегу на 1500м.(д) и 2000(м) , подтягиванию и челночному бегу. Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «прогнувшись» с 9-11 шагов разбега Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость Итоговый контроль (предметные результаты)
65/5	13.05		Бег с низкого старта 100м. Метание малого мяча с разбега.	Выполняют бег с максимальной скоростью с низкого старта (100м.); эстафетный бег и специально беговые упражнения. Выполняют метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развивают скоростные качества.
66/6			Эстафетный бег. Подтягивание, пресс.	Выполняют эстафетный бег 4x100м. Планируют свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, прыжков в длину с разбега. Выполняют контрольные нормативы: эстафетный бег, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Поднимание туловища из положения «лежа» на спине. Развивают скоростно- силовые качества
Футбол 4 часа				
67/1	17.05		Правила техники безопасности. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	Выполняют ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника. Остановка катящего мяча грудью. называют элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника. Учебная игра мини-футбол
68/2	20.05		Удар по летящему мячу. Учебная игра.	Разучивают удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановку катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра мини-футбол
69/3	24.05		Позиционные нападения с изменением позиций. Учебная игра	Выполняют технические и тактические приемы. Изучают тактику свободного , правила соревнований. Развивают скоростно- силовые качества, ловкость и выносливость. Учебная игра мини-футбол
70/4			Игра в мини-футбол. Судейство.	Выполняют технические приемы. Изучают тактику свободного, правила соревнований. Развивают скоростно-силовые качества, ловкость и выносливость.