

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная школа с. Каракша
Яранского района Кировской области»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета

Протокол №1
« 28 » августа 2023 г.

Рабочая программа
По физической культуре
7-9 класс

«Утверждено»
директор школы _____

Л.И. Коновалова
Приказ №52/1
от «28 » августа 2023г.

Автор- составитель
учитель : Винокурова И.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре для учащихся 7-9 классов общеобразовательного учреждения разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012№273-ФЗ (последняя редакция);
 - Приказ Минобрнауки России от17.12.2010№ 18979(ред.от 11.12.2020)»Об учреждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - «Примерная основная образовательная программа начального общего образования»(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015№1,15) (ред.от 28.10.2015);
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.20210 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего (полного) общего образования организации, осуществляющими образовательную деятельность», с изменениями от 23.12.2020№766.
 - СП 2.4 3648-20» санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020№ 28;
 - ООП ООМКОУ ОШ с.Каракша;
 - Учебный план МКОУ ОШ с.Каракша на 2023-2024учебный год;
 - Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.
- Программа ориентирована на работу по учебнику: Физическая культура 5-7 класс (М.Я.Виленский); 8-9 класс В. И Лях

Общая характеристика учебного предмета.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Место предмета в учебном плане

Физическая культура

7 класс- 68 (2час в неделю) 8 класс-34 (2час в неделю); 9 класс 68(2 часа в неделю)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры. Подготовка к ВФСК ГТО

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.*

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» Обучение физической культуре в основной школе должно быть направлено на достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений,

в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез» «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе

реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач; ● планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств; ● оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного

(символьного) представления в текстовое и наоборот;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

7. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; ● резюмировать главную идею текста.

8. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,

договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей; ● оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;

- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
Выпускник научится:

- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Учебно - тематический план

по физической культуре 7- 9 класс (2часа в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры;	68 13 21 14 20
4.	Туризм, плавание	Изучается в процессе урока
5.	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	В ходе урока

Календарно- тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Дата
<i>Легкая атлетика</i>		10		
1	Т.Б на уроках при занятии легкой атлетики. История развития физической культуры. Техника низкого старта. Бег 30м. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения - беседа.	1	-учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей;	
2	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания. Закрепление техники бега. Бег 30м.	1	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
3	ОРУ, беговые упражнения. Бег 60м. низкий старт. развитие быстроты бега. Техника бега.	1		
4	ОРУ, беговые упражнения. Бег 30, 60 м. Теоретические знания. Подготовка к ГТО. Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование.	1	- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);	
5	ОРУ, беговые упражнения. Бег 60м. Теоретические знания. ЗОЖ и здоровье"Тестирование.	1		
6	ОРУ .беговые упражнения. Бег 30, 60м. (зачет). Подготовка к ГТО.Техника равномерного бега.		- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций в классе;	
7	ОРУ, беговые упражнения. Бег с ускорением 30-40м. (развитие скоростных качеств)Техника спринтерского, эстафетного бега.	1		
8	ОРУ, беговые упражнения.Эстафетный бег. Метание мяча.Техника прыжка в длину, в высоту. Тестирование прыжка.	1		
9	ОРУ, беговые упражнения. Развитие выносливости Бег 100-1500м.	1		
10	ОРУ, беговые упражнения Теоретические знания . Зачет 1000м.Беговые упражнения.	1		
11	Т.Б на уроках при занятии спортивной игрой баскетбол. ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы в баскетболе.	1	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;	
12	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1		
13	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра	1		
14	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Игра по правилам	1		
15	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Игровые задания. Развитие физических качеств	1		

16	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1	-учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей; -формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
17	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1		
18	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Теоретические знания.	1		
19	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1		
20	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	1 3	-организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся;	
21	Т.Б на уроках при занятии гимнастикой. ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания.	1	-организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ; -применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; - организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся; - организовывать групповые формы учебной деятельности; - создавать доверительный психологический климат в классе во время урока ;	
22	ОРУ, беговые упражнения. Строевая подготовка.. Акробатические комбинации.	1		
23	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1		
24	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок. Акробатические комбинации. Техника выполнения	1		
25	ОРУ в парах. Акробатические комбинации. Опорный прыжок.Строевая подготовка.	1		
26	ОРУ, теоретические знания. Опорный прыжок. Акробатические комбинации. Техника упражнений на бревне и перекладине. Висы	1		
27	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок (зачет). Акробатические комбинации. Развитие координации.	1		
28	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях. Тесты. Акробатические комбинации.	1		
29	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на бревне. История развития гимнастики.	1		
30	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях(махи, пере махи).	1		
31	ОРУ, беговые упражнения. Тесты. Упражнения на бревне. Тесты	1		
32	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на бусьях, бревне.(зачет).	1		
33	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях, бревне. Контрольный урок. Тесты.	1		
	<i>Лыжная подготовка</i>	14		
34	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг.	1	-формировать у обучающихся	

	Попеременный двухшажный ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке		гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира;	
35	Обучение повороту переступанием вправо, влево .По учебному кругу без палок пройти скользящим шагом 15 минут. Прохождение дистанции 1000метров попеременно двухшажным ходом в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция – 2 км. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО,	1	- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков;	
37	Одновременно двухшажный ход Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Чередование различных лыжных ходов с обгоном. Развитие выносливости	1		
38	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок Техника поворотов переступанием и прыжком на лыжах.	1		
39	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 2500м. Преодоление естественных препятствий на лыжах на пологих спусках	1	-создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;	
40	Техника торможения и поворот «упором» на пологом спуске . Техника торможения и поворот «упором» на крутом спуске	1		
41	Техника подъемов на склон и спуски со склона . Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подготовка к ГТО. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км.	1	-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций;	
42	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Техника конькового хода. Развитие выносливости .Техника конькового хода. Отталкивание. Развитие координации.	1		
43	Первая медицинская помощь при обморожениях. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		

44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одноре двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанция – 3 км свободным стилем на результат. Развитие выносливости.	1	-формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
45	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньков без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. Игры на лыжах.	1	
46	<u>Контроль урок по теме « Лыжная подготовка»</u> Техники скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажн ход. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. равномерное передвижение		
	<i>Волейбол</i>	10	
47	Правила техники безопасности в волейболе. Теоретические знания. Технические приемы тактические действия в волейболе.		
48	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		
49	ОРУ, волейбольные упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций;
50	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
51	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		
52	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		
53	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		
54	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		
55	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .Правила игры.		-создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;
56	Контрольный урок по теме « Волейбол»ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .		
	<i>Легкая атлетика</i>	11	
57	ОРУ. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Техника прыжка в длину.	1	-формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира;
58	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м с максимальной скоростью на результат. Старты из различных И. П.	1	

	Максимально быстрый бег на месте(сериями по 15 – 20 с.).Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости		- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)	
59	Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат. Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность Тестирование бега на 30 м.	1	-использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	
60	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.Тестирование бега на 60 м, челночного бега .Подготовка к ГТО.			
61	Специальные беговые упражнения. <u>Прыжки в длину с места – на результат.</u> Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование.	1	организовывать групповые формы учебной деятельности;	
62	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тестирование бега на 300 м. Сдача учебных нормативов. Развитие выносливости	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
63	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 1200 м. Прыжок в высоту.	1		
64	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1	-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	
65	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту. История развития Олимпийского движения .Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование	1		
66	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.б .История развития футбола. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
67	ОРУ с мячами..Специальные беговые упражнения. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. ОРУ,	1		

	беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития плавания. Виды плавания. Подводящие упражнения при занятии плаванием. Игры с мячами.		
68	ОРУ, беговые упражнения. Бег 1000м.. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития туризма. Комплекс специальных упражнений. Игры.	1	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Календарно- тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Дата
<i>Легкая атлетика</i>		10		
1	Т.Б на уроках при занятии легкой атлетики. История развития физической культуры. Техника низкого старта. Бег 30м. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения - беседа.	1	-учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей;	
2	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания. Закрепление техники бега. Бег 30м.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; - формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира; - организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных ,гражданских поступков	
3	ОРУ, беговые упражнения. Бег 60м. низкий старт. развитие быстроты бега. Техника бега.	1		
4	ОРУ, беговые упражнения. Бег 30, 60 м. Теоретические знания. Подготовка к ГТО. Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование.	1		
5	ОРУ, беговые упражнения. Бег 60м. Теоретические знания. ЗОЖ и здоровье"Тестирование.	1		
6	ОРУ .беговые упражнения. Бег 30, 60м. (зачет). Подготовка к ГТО.Техника равномерного бега.	1		
7	ОРУ, беговые упражнения. Бег с ускорением 30-40м. (развитие скоростных качеств)Техника спринтерского, эстафетного бега.	1		
8	ОРУ, беговые упражнения.Эстафетный бег. Метание мяча.Техника прыжка в длину, в высоту. Тестирование прыжка.	1		
9	ОРУ, беговые упражнения. Развитие выносливости Бег100-1500м.	1		
10	ОРУ, беговые упражнения Теоретические знания . Зачет 1000м.Беговые упражнения.	1		
<i>Баскетбол</i>		10		
11	Т.Б на уроках при занятии спортивной игрой баскетбол. ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы в баскетболе.	1	-использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе включение в урок игровых процедур,	
12	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1		
13	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра	1		
14	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические	1		

	действия в баскетболе. Учебная игра. Игра по правилам			
15	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Игровые задания. Развитие физических качеств	1	<p>которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p>-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p>	
16	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1		
17	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1		
18	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Теоретические знания.	1		
19	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1		
20	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	13		
21	Т.Б на уроках при занятии гимнастикой. ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания.	1	<p>-организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ;</p> <p>-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- Организовывать групповые формы учебной деятельности</p>	
22	ОРУ, беговые упражнения. Строевая подготовка.. Акробатические комбинации.	1		
23	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Развитие гибкости.	1		
24	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок. Акробатические комбинации. Техника выполнения	1		
25	ОРУ в парах. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Строевая подготовка.	1		
26	ОРУ, теоретические знания. Опорный прыжок. Акробатические комбинации. Техника упражнений на бревне и перекладине. Висы	1		
27	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок (зачет). Акробатические комбинации. Развитие координации.	1		
28	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях. Тесты. Акробатические комбинации.	1		
29	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на бревне. История развития гимнастики.	1		
30	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях(махи, пере махи).	1		

31	ОРУ, беговые упражнения. Тесты. Упражнения на бревне. Тесты	1	- Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока
32	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на бусьях, бревне.(зачет).	1	
33	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях, бревне. Контрольный урок. Тесты.	1	
<i>Лыжная подготовка</i>		14	
34	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися Создавать доверительный психологический климат в классе во время Организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)
35	Обучение повороту переступанием вправо, влево .По учебному кругу без палок пройти скользящим шагом 15 минут. Прохождение дистанции 1000метров попеременно двухшажным ходом в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция – 2 км. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО,	1	
37	Одновременно двухшажный ход Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Чередование различных лыжных ходов с обгоном. Развитие выносливости	1	
38	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок Техника поворотов переступанием и прыжком на лыжах.	1	
39	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 2500м. Преодоление естественных препятствий на лыжах на пологих спусках	1	
40	Техника торможения и поворот «упором» на пологом спуске . Техника торможения и поворот «упором» на крутом спуске	1	
41	Техника подъемов на склон и спуски со склона . Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подготовка к ГТО. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км.	1	
42	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Техника конькового хода. Развитие выносливости .Техника конькового	1	

	хода. Отталкивание. Развитие координации.			
43	Первая медицинская помощь при обморожениях. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		
44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновре двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанция – 3 км свободным стилем на результат. Развитие выносливости.	1	-организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся;	
45	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньков без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. Игры на лыжах.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
46	<u>Контроль урок по теме « Лыжная подготовка»Техники скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажн ход.</u> Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. равномерное передвижение			
	<i>Волейбол</i>	10		
47	Правила техники безопасности в волейболе. Теоретические знания. Технические приемы тактические действия в волейболе.		-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	
48	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		анализ проблемных ситуаций;	
49	ОРУ, волейбольные упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
50	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		-создавать доверительный психологический климат в классе во время уроков;	
51	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.			
52	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:	
53	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.		групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися ;	
54	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам.			
55	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .Правила игры.		-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
56	Контрольный урок по теме « Волейбол»ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .			
	<i>Легкая атлетика</i>	11		
57	ОРУ. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. Прыжки в высоту перешагиванием подбор	1	-учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и	

	разбег с 3 шагов. Техника прыжка в длину.		индивидуальных особенностей;	
58	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м с максимальной скоростью на результат. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте(сериями по 15 – 20 с.).Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости	1	- формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира;	
59	Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат. Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность Тестирование бега на 30 м.	1	- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков;	
60	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.Тестирование бега на 60 м, челночного бега .Подготовка к ГТО.			
61	Специальные беговые упражнения. <u>Прыжки в длину с места – на результат</u> . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование.	1	-;реализовывать воспитательные возможности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций	
62	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тестирование бега на 300 м. Сдача учебных нормативов. Развитие выносливости	1		
63	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 1200 м. Прыжок в высоту.			
64	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
65	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту. История развития Олимпийского движения .Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование		-организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ;	
66	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.б .История развития футбола. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.			
67	ОРУ с мячами..Специальные беговые упражнения. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. ОРУ, беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Подготовка к		- учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и	

	ГТО. Т.Б История развития плавания. Виды плавания. Подводящие упражнения при занятии плаванием. Игры с мячами.		индивидуальных особенностей;	
68	ОРУ, беговые упражнения. Бег 1000м.. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития туризма. Комплекс специальных упражнений. Игры.			

Календарно- тематическое планирование 9класс

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов		Дата
	<i>Легкая атлетика</i>	10	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ;	
1	Т.Б на уроках при занятии легкой атлетики. История развития физической культуры. Техника низкого старта. Бег 30м. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения .Теория.	1		
2	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания Закрепление техники низкого старта. бег 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 60 м.	1		
3	ОРУ, беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Бег 60м. Подготовка к ГТО.Техника бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 30.	1		
4	ОРУ, беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000м.Метание мяча.Техника метания малого мяча на дальность с разбега, на точность.	1	- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	
5	ОРУ, Теоретические знания. Техника метания мяча. Бег 60м.Техника бега на длинные дистанции. Тестирование бега на 2000 м	1		
6	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания. Бег 60, 30м. метание мяча. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Тестирование прыжка	1	-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций;	
7	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег 60м. бег с ускорением. Метание мяча. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие силы.	1		
8	ОРУ, беговые упражнения. Бег 30м, 60м (зачет)Эстафеты.Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Тестирование	1		
9.	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания Равномерный бег до 1000м.	1		
10	ОРУ, беговые упражнения. Бег 2000м, развитие выносливости. Метание мяча.	1		

	<i>Баскетбол</i>	10			
11	Т.Б на уроках при занятии спортивной игрой баскетбол. ОРУ, беговые упражнения. Теория.	1			
12	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1			
13	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Техника штрафных бросков, бросков мяча в баскетбольную корзину.	1	<p>-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> <p>- учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;</p> <p>- организовывать групповые формы учебной деятельности;</p>		
14	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1			
15	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			
16	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1			
17	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра. Развитие координации	1			
18	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1			
19	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1			
20	Контрольный урок . ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.				
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	13			
21	Т.Б на уроках при занятии гимнастикой.ОРУ, беговые упражнения. Гимнастика. . Теоретические знания. Техника кувырков.	1	<p>-формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира;</p> <p>- учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</p>		
22	ОРУ, беговые упражнения. Строевая подготовка. Техника опорного прыжка. Прыжки. Техника длинного кувырка с разбега	1			
23	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания. Упражнения на брусьях. Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1			
24	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок.	1			
25	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок.	1			
26	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок. Акробатические комбинации.	1			
27	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Теоретические знания.	1			
28	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации (зачет). Комбинации на бревне.	1			

29	ОРУ, беговые упражнения Упражнения на брусьях. Тесты.		-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
30	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусьях. Теоретические знания. Висы на перекладине	1	
31	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1	
32	ОРУ, беговые упражнения. теоретические знания. Упражнения на брусья, на бревне. Техника опорных прыжков	1	
33	Контрольный урок . Беговые упражнения. Опорный прыжок боком с поворотом. Тесты.	1	
	<i>Лыжная подготовка</i>	1 4	
34	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск:основной стойке. Теория.	1	-организовывать шефство эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
35	Обучение повороту переступанием вправо, влево .По учебному кругу без палок пройти скользящим шагом 15 минут. Прохождение дистанции 1.500метров попеременно двухшажным ходом в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция – 3 км. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах. Развитие выносливости. Техника одновременно двухшажного хода (скоростной вариант) Подготовка к ГТО.	1	
37	Одновременно двухшажный ход Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Чередование различных лыжных ходов с обгоном. Развитие выносливости.	1	
38	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 400-500м без палок. Коньковый ход без палок Техника поворотов переступанием и прыжком на лыжах.Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	
39	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3000м. Преодоление естественных препятствий на лыжах на пологом спуска. Развитие выносливости	1	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
40	Техника торможения и поворот «упором» на пологом спуске . Техника торможения и поворот «упором» на крутом спуске Техника	1	

	конькового хода. Отталкивание. Развитие выносливости			
41	Техника подъемов на склон и спуски со склона . Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подготовка к ГТО. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км. Техника подъемов на склон. Развитие координации	1		
42	Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости .Попеременный двухшажный ход.. Отталкивание. Развитие координации. Техника подъемов на склон и спуски со склона	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
43	Первая медицинская помощь при обморожениях. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Техника торможения боковым соскальзыванием без палок	1	- учитывать культурные различия обучающихся, половых возрастных и индивидуальных особенностей;	
44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одноре двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». <u>Прохождение дистанция – 3 км свободным стилем на результат.</u> Развитие выносливости. Техника торможения боковым соскальзыванием с палками	1	создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;	
45	Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Чередование различных лыжных ходов	1		
46	Контрольный урок. Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Преодоление небольших трамплинов	1		
	<i>Волейбол</i>	10		
47	Правила техники безопасности в волейболе. Теоретические знания. Технические приемы тактические действия в волейболе.	1	-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;	
48	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .	1		
49	ОРУ. Волейбольные упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .	1	- учитывать культурные различия обучающихся, половых возрастных и индивидуальных особенностей;	

50	ОРУ. беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .		- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока; - организовывать групповые формы учебной деятельности;	
51	ОРУ. беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		
52	ОРУ. беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .	1		
53	ОРУ. Беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .			
54	ОРУ. беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.. Теория.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
55	ОРУ ,беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра .	1		
56	Контрольный урок. ОРУ. беговые упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игр . Теоритические знания.	1		
<i>Легкая атлетика</i>		11		
57	ОРУ. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Теория. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ;	
58	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м с максимальной скоростью на результат. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте(сериями по 15 – 20 с.).Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости	1		
59	Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат. Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность. Подготовка к ГТО.	1	-создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;	
60	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.Тестирование бега на 60 м, челночного бега .Тестирование бега на 100 м	1		
61	Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат. Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность. Подготовка к ГТО.	1		- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и

62	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тестирование бега на 500 м. Сдача учебных нормативов. Развитие выносливости Тестирование метания малого мяча на дальность, точность.	1	взаимодействию с другими обучающимися;	
63	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 1200 м. Прыжок в высоту.	1		
64	ОРУ.Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м Тестирование бега на 2000 м. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
65	ОРУ. Прыжок в высоту. История развития Олимпийского движения .Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование	1		
66	Специальные беговые упражнения. Т.б .История развития футбола. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
67	ОРУ с мячами..Специальные беговые упражнения. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. ОРУ, беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития плавания. Виды плавания. Подводящие упражнения при занятии плаванием. Игры с мячами.	1		
68	Контрольный урок..ОРУ, беговые упражнения. Бег 1000м.. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития туризма. Комплекс специальных упражнений. Игры.	1		

Календарно- тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока, раздела		Кол-во часов	Дата
	<i>Легкая атлетика</i>			
1	Т.Б на уроках физической культуры при занятии легкой атлетикой. Бег 60м , низкий старт.	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимся; - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке;	
2	ОРУ, беговые упражнения. Техника стартов. Эстафетный бег.	1		
3	ОРУ, беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. 60х2. Подготовка к ГТО,	1		
4	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег 30, 60м . Техника метания мяча.	1		
5	ОРУ, беговые упражнения. Олимпийское движение в России. бег 60м., зачет.	1		
6	ОРУ, беговые упражнения Теоретические знания. Бег 30м., метание мяча.	1		
7	ОРУ, беговые упражнения. Бег с ускорением. Метание мяча.	1		
8	ОРУ, беговые упражнения.Бег 30, 60м. Теоретические знания.	1		
9	ОРУ, беговые упражнения. Равномерный бег Бег без учета времени 1.500м.. Теоретические знания.	1		
10	ОРУ, беговые упражнения.Развитие выносливости .Бег 2000м. Метание мяча.	1		
	<i>Баскетбол</i>		10	
11	Т.Б на уроках при занятии спортивной игрой баскетбол. ОРУ, беговые упражнения.	1	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	
12	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.			
13	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1		
14	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.			
15	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.			
16	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.			

17	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.		- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
18	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.		и
19	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.		-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
20	ОРУ, беговые упражнения. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.		
	<i>Гимнастика</i>	13	
21	Т.Б. на уроках при занятии гимнастикой. Акробатические комбинации.		-организовывать групповые формы учебной деятельности;
22	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Техника выполнения стойки на голове и руках		
23	ОРУ, беговые упражнения. Теоретические знания. Упражнения на брусках.		- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений
24	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок. Теоретические знания.		отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
25	ОРУ, беговые упражнения. История развития гимнастики. Опорный прыжок.		
26	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на бревне и перекладине.		

27	ОРУ, беговые упражнения. Акробатические комбинации. Тесты.	1	- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблем ситуаций;
28	ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на брусках. Тесты.Акробатические комбинации. Техника выполнения опорного прыжка	1	
29	ОРУ, беговые упражнения. Опорный прыжок (оценить) Упражнения на бревне.Акробатические комбинации. Переворот назад и вперед на перекладине. Висы	1	
30	ОРУ, беговые упражнения .Упражнения на брусках(махи, пере махи).пражнения на бревне и перекладине. Висы ОРУ, беговые упражнения Упражнения на бревне. Тесты. Опорный прыжок боком	1	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающим;
31	Упражнения на бревне. Подъем переворотом на перекладине. Висы	1	

32	ОРУ, беговые упражнения Упражнения на бревне, на брусках.Подъем переворотом махом и подъем силой	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
33	Упражнения на бревне и перекладине . Контрольный урок	1		
<i>Лыжная подготовка</i>		14		
34	Инструкция по Т.Б. на занятиях. Техника одновременных ходов.. Попеременный двухшажный ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке	1	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение ;	
35	Обучение повороту переступанием вправо, влево .По учебному кругу без палок пройти скользящим шагом 15 минут. Прохождение дистанции 1.500метров попеременно двухшажным ходом в среднем темпе. Развитие выносливости. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	
36	Переход с попеременных ходов на одновременные Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция – 3 км. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах. Развитие выносливости. Техника одновременно двухшажного хода (скоростной вариант) Подготовка к ГТО.	1		
37	Чередование различных лыжных ходов. Развитие выносливости. Одновременно двухшажный ход Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой». Торможение «плугом ».Развитие выносливости	1	- организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся;	
38	Техника конькового хода. Развитие координации Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 600--800м без палок Техника поворотов переступанием и прыжком на лыжах. Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
39	Обучение общей схеме передвижений классическими			

	лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3000м. Преодоление естественных препятствий на лыжах на пологих спуска. Развитие выносливости .			
40	Техника подъемов на склон. Равномерное передвижение 3км. Применение лыжных ходов.	1		
41	Техника подъемов и спусков со склона. Равномерное передвижение по дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подготовка к ГТО. Подъем «елочкой». Дистанция – 3 км.	1	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; -формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
42	Техника торможения боковым соскальзыванием без палок Равномерное прохождение 2.5 -3 км. Развитие выносливости.	1		
43	Техника торможения боковым соскальзыванием с палками Тактическое прохождение дистанции 2-3 км.	1		
44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанция – 3 км свободным стилем на результат. Развитие выносливости. Техника торможения боковым соскальзыванием с палками.	1		
45	Равномерное прохождение 3 км. Развитие выносливости Одновременный двухшажный ход (скоростно-вариант) под уклон	1		
46	Техника старта. Равномерное прохождение 3 км. Развитие выносливости Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» Преодоление небольших трамплинов	1		
	<i>Волейбол.</i>	10		

47	Правила техники безопасности в волейболе. ОРУ. Теоретические знания. Технические приемы тактические действия в волейболе. Теория.	1	-применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	
48	Волейбольные упражнения. Теоретические знания. Технические приемы тактические действия в волейболе.	1		
49	ОРУ. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		

50	ОРУ. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		
51	Волейбольные упражнения. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		
52	ОРУ. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		
53	ОРУ. Развитие координации Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1	-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблем ситуаций;	
54	ОРУ. Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		
55	Волейбольные упражнения.. Развитие координации Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра.	1		
56	Сложно координационные волейбольные упражнения Технические приемы тактические действия в волейболе. Учебная игра. Контрольный урок.	1		
	<i>Легкая атлетика</i>	11		
57	Т.Б на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 6 минут. Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Теория. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Теория. Метание мяча.	1	-организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)р	
58	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м с максимальной скоростью на результат. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте(сериями по 15 – 20 с.). Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости Метание малого мяча в горизонтальную, в вертикальную цель	1		-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций;
59	Кросс. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1		
60	ОРУ. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1500 м.) – на результат. Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность. Подготовка к ГТО.	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	
61	ОРУ. Тестирование бега на 100 м Тестирование бега на 60 м и челночного бега.	1		
62	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	1		

	упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тестирование бега на 800 м. Сдача учебных нормативов. Развитие выносливости Тестирование метания малого мяча на дальность, точность.			
63	ОРУ.Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег до 1500 м. Прыжок в высоту. естирование метания малого мяча на дальность. Точность. Сдача учебных нормативов.	1	-формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира;	
64	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тестирование бега на 60м и челночного бега 3x10 м Тестирование бега на 2000 м. Равномерный бег. Развитие выносливости. Сдача учебных нормативов	1	- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;	
65	ОРУ. Прыжок в высоту. История развития Олимпийского движения .Техника метания малого мяча на дальность, точность. Тестирование. Сдача учебных нормативов	1		
66	Специальные беговые упражнения. Т.б .История развития футбола. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам .Сдача учебных нормативов .	1	-организовывать групповые формы учебной деятельности;	
67	ОРУ с мячами..Специальные беговые упражнения. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия. ОРУ, беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития плавания. Виды плавания. Подводящие упражнения при занятии плаванием.	1		
68	Контрольный урок..ОРУ, беговые упражнения. Бег 1000м.. Подготовка к ГТО. Т.Б История развития туризма. Комплекс специальных упражнений. Игры.Тестирование прыжка в длину с разбега . Подведение итогов за год	1		

