

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Муниципальный округ
Киясовский район Удмуртской Республики»**

| | | | |
|---|--|---|---|
| Рассмотрено На заседание ШМО МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 24 августа 2023 года | Принято На заседание совета МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 25 августа 2023 года | Согласовано Заместитель директора по УР МКОУ «Подгорновская СОШ» _____/В.Н. Ипполитова/ От 25 августа 2023 года | Утверждаю Директор МКОУ «Подгорновская СОШ» _____/Е.В. Аширова/ Приказ № 140 От 25 августа 2023 года |
|---|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
2023-2024 учебный год

Программу составил: Корчемкин Илья Олегович
Учитель физической культуры
МКОУ «Подгорновская СОШ»

с. Подгорное - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физической культуре» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644, приказом от 31.12.2015 г. №1577;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- Основной образовательной программой основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Подгорновская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебным планом МКОУ «Подгорновская СОШ»;
- Положением о рабочей программе МКОУ «Подгорновская СОШ»;

Примерной рабочей программой Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М. «Просвещение», 2008.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5-7 класс» М. «Просвещение», Авторы Виленский М. Я., Туревский И, М., Торочкова Т.Ю., В.И.Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение»,

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 9 классах по 3 часа в неделю - 34 учебных недели (102 ч. в год).

Цель программы:

- освоение учащимися 9 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса :

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Тематическое планирование

| Раздел программы | Распределение учебных часов |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Легкая атлетика | 25 часов |
| Спортивные игры (баскетбол) | 18 часов |
| Гимнастика (акробатика) | 16 часов |
| Лыжная подготовка | 16 часов |
| Спортивные игры (волейбол) | 21 час |
| Спортивные игры (футбол) | 6 часов |
| Итого | 102 часа |

2. Планируемые результаты освоение учебного предмета.

| Предметные результаты | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
|------------------------------|--|---|
| <i>Личностные результаты</i> | <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими | <ul style="list-style-type: none"> • 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, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| | упражнениями. | систем организма. |
| <i>Метапредметные результаты:</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 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 учётом 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; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. | <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
| <i>Предметные результаты:</i> | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
|--|---|---|

3. Основное содержание учебного предмета 9 класса.

| № п/п | Название раздела | Содержание | Контроль |
|-------|------------------|---|----------|
| 1 | Легкая атлетика | <p>Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь», бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Высокий старт. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60м. Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег 1000 м б/у времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя. Спринтерский бег. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники упражнений прыжках в длину и высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Страховка. Полосы препятствий. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Прикладно-ориентированные упражнен. Спортивная ходьба.</p> | + |
| 2 | Баскетбол | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Комбинации, игры, эстафеты из освоенных</p> | + |

| | | | |
|---|-------------|--|---|
| | | <p>элементов техники перемещений и ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках. Игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройка. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ведение с изменением направления и скорости. Упрощенная игра в мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игры и игровые задания 2:1. Игры и игровые задания 3:1. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Терминология избранной игры. Штрафной бросок.</p> | |
| 3 | Гимнастика. | <p>Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Стойка на лопатках. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). Развитие силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках. Поднимание прямых ног в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Релаксации и самомассажа.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения и композиции .</p> | + |

| | | | |
|---|--------------------------------------|--|---|
| 4 | Лыжная подготовка | <p>Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием». Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.</p> <p>Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах. Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Спуск с пологого склона – торможение «плугом». Виды лыжных соревнований. Одновременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход.. Соревнования.</p> | + |
| 5 | Волейбол | <p>Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе» Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> | + |
| 6 | Футбол | <p>Инструктаж по правилам безопасности. Основные правила игры в футбол. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Удары по мячу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Передача мяча. Правила и организация проведения соревнований. Ведение мяча. Остановка мяча грудью. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча к плечу. Подкатом. Финты. Удары головой</p> | + |
| 7 | Основы знаний о физической культуре. | <p>Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> | + |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | Солнечные ванны (правила, дозировка). Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Двигательные действия. Физические качества. Физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения упражнений. Соблюдением режимов физической нагрузки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Гимнастики для глаз. Физкультпауз (физкультминутки). Элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа. | + |

4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.

| № | Наименование разделов | Модуль воспитательной программы |
|---|-----------------------|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | День Здоровья. Легкоатлетический кросс «Школьная Олимпиада по физической культуре» Легкоатлетическое четырёхборье «Шиповка Юных» Эстафеты, посвящённые «Дню Победы» |
| 2 | Спортивные игры | Первенство СОШ «Русская лапта» Первенство СОШ по баскетболу Первенство СОШ по «Настольному теннису» «Весёлые старты» Первенство СОШ «Волейбол» |

| | | |
|---|-------------------|--|
| | | Игра «Снайпер» |
| 3 | Лыжная подготовка | Открытие лыжного сезона. Конкурс «Лыжня Зовёт» |
| | | «Весёлые старты» на снегу. |
| | | Первенство СОШ по лыжным гонкам |
| | | «Лыжня России» |
| | Итого | |

5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

| № | Раздел, тема урока | Сроки изучения | Тип урока | Содержание образования | Виды деятельности учащихся | Форма контроля |
|---|---|----------------|----------------|--|--|----------------------|
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. | 1 неделя | Урок рефлексии | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании. Физическое развитие человека. | Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. Рассматривать ФК как явление культуры | беседа |
| 2 | Старт и стартовый разгон. | 1 неделя | Урок рефлексии | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Пробегание отрезков до 30м, до 60м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | наблюдение |
| 3 | Высокий и низкий старт. | 1 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Различные и. п. старта, стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 40 – 60 метров. | Принимать беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | наблюдение |
| 4 | Финишное ускорение. Эстафетный бег. | 2 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение |
| 5 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. | 2 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. | наблюдение, норматив |
| 6 | Бег с повышенной скоростью от | 2 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. | Выбирать индивидуальный режим | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|----------|----------------|--|--|----------------------|
| | 400 – до 800 метров. | | | Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. | |
| 7 | Техника и тактика бега на длинные дистанции. | 3 неделя | Урок рефлексии | 6-минутный бег. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. | Наблюдение, тест |
| 8 | Метание малого мяча с разбега. | 3 неделя | Урок рефлексии | Формирование меткости. Правила подвижных игр. | Просчитывать траекторию и угол полета снаряда. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 9 | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «согнув ноги» | 3 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. | Подбирать разбег для прыжка в длину. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | наблюдение, норматив |
| 10 | Техника метания мяча с разбега на дальность. | 4 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения скрестного шага и замаха. Участие двигательной деятельности психических процессов (внимание, воображение, память) | Описывать технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение, норматив |
| 11 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. | 4 неделя | Урок рефлексии | Спец. беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|----------|----------------|--|--|--------------------|
| 12 | Преодоление полосы препятствий. | 4 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, метания. Самонаблюдение и самоконтроль. | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | наблюдение |
| 13 | Техника бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей. | 5 неделя | Урок рефлексии | Развитие скоростной выносливости. Бег на 500 (девушки) и 1000 (юноши) метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | норматив |
| 14 | Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Знания о физической культуре. | 5 неделя | Урок рефлексии | Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | наблюдение |
| 15 | Техника и тактика бега на длинные дистанции. | 5 неделя | Урок рефлексии | Бег на 1500м (девушки) и 3 км (юноши) | Выполнять бег на фоне утомления. | норматив |
| 16 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения. | 6 неделя | Урок рефлексии | Перемещение баскетболиста в нападающей и защитной стойке. Перемещения, повороты, стойка баскетболиста, остановка прыжком, в два шага. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | беседа, наблюдение |
| 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 6 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча в парах на различных расстояниях. Учебная игра. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 18 | Передача мяча в движении. | 6 неделя | Урок рефлексии | Передачи мяча в движении в парах и в тройках. Личная гигиена. Общие гигиенические правила. | Продолжать усваивать основные гигиенические правила. Использовать правила подбора и составления комплекса | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|----------|----------------|--|---|------------|
| | | | | | физических упражнений. | |
| 19 | Техника выполнения броска по кольцу. | 7 неделя | Урок рефлексии | Бросок мяча одной рукой в прыжке с места. Развитие координационных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | наблюдение |
| 20 | Ведение мяча «по прямой», «змейкой». | 7 неделя | Урок рефлексии | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Развитие силовых способностей. | Демонстрировать освоенные технические приемы. Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | наблюдение |
| 21 | Ловля и передача баскетбольного мяча в движении. | 7 неделя | Урок рефлексии | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении. Учебная игра. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение |
| 22 | Индивидуальная техника защиты. | 8 неделя | Урок рефлексии | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | норматив |
| 23 | Бросок мяча одной рукой сверху в движении | 8 неделя | Урок рефлексии | Бросок мяча одной рукой сверху в движении в прыжке с сопротивлением. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | наблюдение |
| 24 | Тактические действия в нападении и в защите. | 8 неделя | Урок рефлексии | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила игры в баскетбол | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 25 | Тактические действия в нападении и в защите. | 9 неделя | Урок рефлексии | Нападение быстрым прорывом (3:2) Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|--|---|----------------------|
| | | | | | игровых действий. | |
| 26 | Комбинация из освоенных элементов техники. | 9 неделя | Урок рефлексии | Передвижения, остановки прыжком и в два шага, ведение мяча различными способами, бросок мяча в движении. | Демонстрировать освоенные технические приемы. Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | наблюдение, норматив |
| 27 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 9 неделя | Урок рефлексии | Игра по упрощенным правилам. Совершенствование психомоторных способностей. | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать для комплексного развития физических способностей. | наблюдение |
| 28 | Техника владения мячом. | 10 неделя | Урок рефлексии | Комбинация из изученных элементов технических приемов. Групповые действия. Развитие координационных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | наблюдение |
| 29 | Техника и тактика игры баскетбол | 10 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Жесты судьи. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями | наблюдение |
| 30 | Техника перемещений, владения мячом. | 10 неделя | Урок рефлексии | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростных способностей. | Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | наблюдение |
| 31 | Техника и тактика игры баскетбол | 11 неделя | Урок рефлексии | Игровые взаимодействия 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 32 | Освоение тактики игры баскетбол. | 11 неделя | Урок рефлексии | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Предупреждение травматизма. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК. | Уметь выполнять групповые и командные тактические действия. Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|---|--|----------------------|
| 33 | Овладение игрой баскетбол и комплексное развитие физических способностей. | 11 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Судейство игры. Комплексное развитие физических способностей. | Использовать игру в организации активного отдыха со сверстниками. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма. | наблюдение |
| 34 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | 12 неделя | Урок рефлексии | Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. | Соблюдать правила ТБ во время занятий по гимнастике. Различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы. | беседа, наблюдения |
| 35 | Организующие команды и приемы. | 12 неделя | Урок рефлексии | Закрепление ранее изученных строевых приемов. ОРУ без предмета. | Демонстрировать строевые приемы и подбирать комплексы ОРУ. | наблюдение |
| 36 | Кувырок вперед в группировке. | 12 неделя | Урок рефлексии | Кувырок вперед в группировке. Физическое развитие человека. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. | Осваивать технику акробатических упражнений. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по нарушению и коррекции. | наблюдение |
| 37 | Кувырок назад в полушпагат. | 13 неделя | Урок рефлексии | Развитие силовых способностей и силовой выносливости посредством круговой тренировки. Летние и зимние Олимпийские игры современности. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | наблюдение |
| 38 | Длинный кувырок вперед. | 13 неделя | Урок рефлексии | ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок вперед. Прыжки через скакалку с учетом времени. | Описывать технику ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений. | наблюдение, норматив |
| 39 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. | 13 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. | наблюдение, беседа |
| 40 | Длинный кувырок вперед с | 14 неделя | Урок рефлексии | ОРУ на гимнастической | Разучивают длинный кувырок с | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|--|----------------------|
| | разбега. | | | скамейке. Совершенствование двигательных способностей. | разбега по фазам движения и в полной координации. | |
| 41 | Акробатическая комбинация. | 14 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с предметами. Сед углом; стойка на лопатках, длинный кувырок, равновесие. Развитие координационных способностей | Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают ее. | наблюдение, |
| 42 | Стойка на лопатках без помощи рук. | 14 неделя | Урок рефлексии | ОРУ на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Развитие двигательных качеств. Контроль подготовленности к испытаниям ВФСК ГТО. | Демонстрировать выполнение комплекса ОРУ | Наблюдение, норматив |
| 43 | Полоса препятствий. | 15 неделя | Урок рефлексии | Полоса препятствий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. | Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. | наблюдение |
| 44 | «Мост» из положения лежа, стоя. | 15 неделя | Урок рефлексии | ОРУ с обручем. Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей. | Наблюдение, норматив |
| 45 | Кувырок назад в упор, стоя, ноги врозь. | 15 неделя | Урок рефлексии | Кувырки веред-назад, седы, упоры, мост, стойка на лопатках. Контроль подготовленности к испытаниям ВФСК ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Описывать технику акробатических упражнений | наблюдение, норматив |
| 46 | Акробатическая комбинация. | 16 неделя | Урок рефлексии | Кувырки вперед-назад, седы, упоры, мост, стойка на лопатках. Самостоятельные занятия. | Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществлять самоконтроль за физической культурой во время этих занятий. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|---|--------------------|
| 47 | Длинный кувырок с разбега. | 16 неделя | Урок рефлексии | Контроль подготовленности к испытаниям ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре. Совершенствование скоростно-силовых способностей | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | норматив |
| 48 | Акробатическая комбинация. | 16 неделя | Урок рефлексии | Полоса препятствий. Совершенствование физических способностей. Дозировка упражнений. | Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Соблюдать правила соревнований. | наблюдение |
| 49 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ, на уроке по лыжной подготовки | 17 неделя | Урок рефлексии | Техника безопасности передвижения на лыж, правильный подбор лыжного снаряжения | Соблюдать правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий на лыжах | наблюдение, теория |
| 50 | Передвижение на лыжах переменным двушажным ходом | 17 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения попеременного двушажного хода. | Уметь предупреждать появление ошибок | беседа, наблюдение |
| 51 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 17 неделя | Урок рефлексии | Работа ног, рук и туловища при одновременном одношажном ходе | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | наблюдение |
| 52 | Эстафеты на лыжах | 18 неделя | Урок рефлексии | Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 53 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 18 неделя | Урок рефлексии | Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Кто дальше» | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. | наблюдение |
| 54 | Повороты на лыжах. | 18 неделя | Урок рефлексии | Повороты плугом со склона средней крутизны. Прохождение дистанции 2,5км. | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | наблюдение |
| 55 | Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 19 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000 | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|----------------|---|--|------------|
| | | | | м на результат. | | |
| 56 | Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 19 неделя | Урок рефлексии | Эстафеты и игра на развитие скоростных способностей | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 57 | Зачет. Преодоление не больших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 19 неделя | Урок рефлексии | Спуски с пологого склона в низкой и высокой стойке. | Выявлять и предупреждать типичные ошибки | наблюдение |
| 58 | Спуски на лыжах | 20 неделя | Урок рефлексии | Спуски с пологого склона в низкой и высокой стойке. Подъем «Лесенкой». Игра «Салки». | Выявлять и предупреждать типичные ошибки. | наблюдение |
| 59 | Торможение плугом и поворот упором; подъём «ёлочкой» | 20 неделя | Урок рефлексии | Торможение плугом на прямом склоне средней крутизны. Олимпийские чемпионы Удмуртии. | Торможение плугом на прямом склоне средней крутизны. Олимпийские чемпионы Удмуртии. | наблюдение |
| 60 | Прохождение дистанции 3 км | 20 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000 м на результат. | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | наблюдение |
| 61 | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом | 21 неделя | Урок рефлексии | Совершенствовать технику выполнения одновременного двушажного хода. Применение лыжных мазей | Применять изученные упражнения при организации самостоятельных занятий | наблюдение |
| 62 | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 21 неделя | Урок рефлексии | Прохождение дистанции 3000 м, чередуя ранее разученные лыжные ходы | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС | наблюдение |
| 63 | Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 21 неделя | Урок рефлексии | Развитие выносливости. Прохождение дистанции более 3000 м на результат | Контролировать физическую нагрузку по ЧСС | наблюдение |
| 64 | Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 22 неделя | Урок рефлексии | Эстафеты и игра на развитие скоростных способностей | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 65 | Коньковые ходы | 22 неделя | Урок рефлексии | Совершенствование техники передвижения при выполнении конькового хода. Преодоление простейших препятствий | Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|---|-------------------------|
| 66 | Волейбол Инструктаж по ТБ. Прием мяча после подачи на месте. | 22 неделя | Урок рефлексии | Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | наблюдение |
| 67 | Технические приемы передвижения. | 23 неделя | Урок рефлексии | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 68 | Технические приемы нападения. Развитие координации. | 23 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча над собой, во встречных колонах. Челночный бег 3x10 м. | Демонстрировать технику игровых приемов. | Наблюдение, норматив |
| 69 | Нижняя прямая подача. История развития волейбола в России. | 23 неделя | Урок рефлексии | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. История развития волейбола в России. | Описывать технику игровых приемов. | Наблюдение, беседа |
| 70 | Технические приемы нападения и защиты. | 24 неделя | Урок рефлексии | Прием и передача мяча в парах через сетку на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. | Описать технику изучаемых игровых приемов, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Наблюдение, норматив |
| 71 | Прямой нападающий удар. Развитие физических способностей. | 24 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения прямого нападающего удара. Эстафеты. | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности | Наблюдение |
| 72 | Верхняя прямая и нижняя подача | 24 неделя | Урок рефлексии | Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. | Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. | наблюдение |
| 73 | Технические приемы нападения и защиты. | 25 неделя | Урок рефлексии | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) в парах через сетку в движении. | Демонстрировать технику игровых приемов. | Наблюдение, норматив |
| 74 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 25 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения данного технического приема. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | наблюдение |
| 75 | Технические приемы защиты и нападения индивидуальные. | 25 неделя | Урок рефлексии | Прием мяча, подача, передача. | Демонстрировать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 76 | Технические приемы защиты и нападения. групповые. | 26 неделя | Урок рефлексии | Верхняя и нижняя подачи на точность попадания в зоны. Развитие игровой ловкости. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Наблюдение, норматив |
| 77 | Способы совершенствования приема и передачи | 26 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты | Выполнять правила игры, уважительно относиться к | наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|--|---|--|
| | волейбольного мяча способом «сверху» | | | судьи. | сопернику. | |
| 78 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | 26 неделя | Урок рефлексии | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку на месте и в движении. Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Судейство | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 79 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности | 27 неделя | Урок рефлексии | Игра по упрощенным правилам. Развитие психомоторных способностей и навыков игры. | Выполнять правила игры, научиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | наблюдение |
| 80 | Способы самостоятельного освоения техники передачи волейбольного мяча в прыжке | 27 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 81 | Совершенствование технических действий в нападении в условиях учебной игровой деятельности | 27 неделя | Урок рефлексии | Техника приема мяча двумя руками снизу. Игра волейбол. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Наблюдение, беседа. |
| 82 | Техника и тактика игры волейбол. | 28 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство. | Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | Наблюдение, тест. |
| 83 | Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «снизу» | 28 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи |
| 84 | Техника передачи мяча в прыжке | 28 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи |
| 85 | Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности | 29 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи |
| 86 | Совершенствование тактических действий в защите в условиях учебной игровой деятельности | 29 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | Двусторонняя игра в три касания. Правила игры. Жесты судьи |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------------|---|--|-----------------------|
| 87 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. | 29 неделя | Урок рефлексии | Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Бег на 100 м. | Соблюдать правила ТБ во время занятий легкой атлетики. | Беседа, наблюдение. |
| 88 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 30 неделя | Урок рефлексии | Пробегание дистанции 100 м на результат. Старты из положения высокого старта. | Рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений. | Наблюдение, норматив. |
| 89 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 30 неделя | Урок рефлексии | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений. | Наблюдение. |
| 90 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 30 неделя | Урок рефлексии | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Развитие ловкости. | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, демонстрировать финишное ускорение в эстафетном беге. | Наблюдение, норматив. |
| 91 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью. | 31 неделя | Урок рефлексии | Пробегание дистанции 2 км без учета времени. Развитие общей выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. | Наблюдение, норматив. |
| 92 | Техника метания мяча с разбега на дальность. | 31 неделя | Урок рефлексии | Техника выполнения скрестного шага и замаха. | Описывать технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | наблюдение, норматив |
| 93 | Высокий и низкий старт. | 31 неделя | Урок рефлексии | Пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. | Демонстрировать технику выполнения | Наблюдение, результат |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 32 неделя | Урок рефлексии | Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие координационных способностей | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Наблюдение |
| 95 | Прыжок в длину с места. | 32 неделя | Урок рефлексии | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей | Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Наблюдение, норматив. |
| 96 | Техника и тактика бега на длинные дистанции. | 32 неделя | Урок рефлексии | Развитие скоростной выносливости. Бег на 500 (девушки) и 1000 (юноши) метров. | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | норматив |
| 97 | Футбол. Инструктаж по ТБ. | 33 неделя | Урок рефлексии | Техника передвижений, | Демонстрировать технику | Беседа, |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|----------------|--|---|----------------------|
| | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | | | остановок, поворотов, стоек. Развитие скоростных способностей. | игровых приемов. | наблюдение. |
| 98 | Остановка катящегося мяча. | 33 неделя | Урок рефлексии | ОРУ в парах. Передача мяча в парах на расстоянии 3-5 м. Остановка катящегося мяча подошвой. | Демонстрировать технику игровых приемов. | наблюдение |
| 99 | Удары по мячу. Развитие ловкости. | 33 неделя | Урок рефлексии | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра по упрощенным правилам. Развитие ловкости. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 100 | Ведение мяча «по прямой», «змейкой» | 34 неделя | Урок рефлексии | Ведение мяча «по прямой», «змейкой». Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | наблюдение |
| 101 | Удары по воротам. | 34 неделя | Урок рефлексии | Комбинация из освоенных элементов техники (ведение мяча, передачи, удары по мячу и воротам). | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Наблюдение, норматив |
| 102 | Техника и тактика игры футбол. | 34 неделя | Урок рефлексии | Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство | Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Использовать игру в футбол в организации активного отдыха | наблюдение |

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Список литературы для учителя:

- 1) «Физическая культура 5-7 класс» М. «Просвещение», Авторы Виленский М. Я., Туревский И, М., Торочкова Т.Ю., В.И.Лях, А.А. Зданевич,
- 2) «Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях, А.А. Зданевич М. «Просвещение»,
- 3) И.Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, М: «ВАКО» 2005г,
- 4) Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX -XI классы». - М.: Дрофа, 2008 г. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 5) Рабочая программа « Физическая культура» М.Я. Виленский ,В.И Лях 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных учреждений - 2-е издание - М.: Просвещение, 2012г.,
- 6) Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя под ред.В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон - М., 1997г, В.Г. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.И. Уточкин, Поурочные планы 5-9 классы, Волгоград:Учитель, 2007 г., М.Д.Риппа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова, Занятия физической культуры со школьниками, отнесённые к специально-методической группе, М.: Просвещение 1988г. ,

7) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры Э. Найминов М.: Просвещение, 2001 г

Список литературы для учащихся:

- 1) М.Я Виленский «Физическая культура 5-7 классы» М.: Просвещение 2011г.,
- 2) В.И. Лях «Физическая культура 8-9 классы» М.: Просвещение 2011г.,
- 3) Виммерт, Йорг «Олимпийские игры» /Пер. с нем. Е.Ю. Жирновой. - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007г.,
- 4) В. С. Родиченко, С.А Иванов, А.Т, Контанистов, Л.Б. Кофман и др. «Твой олимпийский учебник», М.: «Советский спорт» 1999г.

Интернет-ресурсы

- 1) www.prosv.ru/umk/5-9
- 2) http://vgf.ru/fiz_ra
- 3) <http://www.drofa.ru/56/>
- 4) http://vgf.ru/fiz_ra

7. Критерии и нормы оценивания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|----------|----------|----------|----------|
|----------|----------|----------|----------|

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |
|---|---|--|---|

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | | | |
|---|--|--|--|

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Практическая часть для учащихся 9 класса

| Мальчики | | | Упражнение 9 класс | Девочки | | |
|----------|-------|-------|------------------------------------|---------|-------|-------|
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 4.6 | 5.0 | 5.3 | Бег на 30 метров (сек) | 5.0 | 5.7 | 5.9 |
| 8.8 | 9.4 | 10.0 | Бег на 60 метров (сек) | 9.8 | 10.3 | 10.8 |
| 14.5 | 15.0 | 15.5 | Бег на 100 метров (сек) | 16.8 | 17.8 | 18.2 |
| 34 | 37 | 40 | Бег на 200 метров (сек) | 38 | 41 | 44 |
| 52 | 56 | 1.00 | Бег на 300 метров (мин.сек) | 58 | 1.01 | 1.05 |
| 1.12 | 1.16 | 1.30 | Бег на 400 метров (мин.сек) | 1.28 | 1.38 | 1.45 |
| 1.40 | 1.45 | 1.50 | Бег на 500 метров (мин.сек) | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 2.55 | 3.10 | 3.50 | Бег на 800 метров (мин.сек) | 3.30 | 4.00 | 5.10 |
| 3.57 | 4.10 | 4.25 | Бег на 1000 метров (мин) | 4.39 | 4.54 | 5.15 |
| 9.20 | 10.00 | 11.00 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 1400 | 1300 | 1200 | Шестиминутный бег (м) | 1100 | 1000 | 900 |
| 7.9 | 8.5 | 8.7 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 9.5 |
| 210 | 200 | 180 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 155 |
| 410 | 380 | 350 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 320 | 280 |
| 45 | 40 | 35 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | 60 | 50 | 40 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|------------------------------------|-----|-----|-----|
| 110 | 100 | 90 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 120 | 110 | 95 |
| 45 | 40 | 31 | Метание мяча 150 г (м) | 28 | 23 | 18 |
| 695 | 530 | 430 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 545 | 445 | 385 |
| 32 | 28 | 24 | Отжимания от пола (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 41 | 37 | 30 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 37 | 31 | 28 |