


ГБОУ СОШ № 182

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол №1  
от «29»августа 2016 г

Согласовано

Заместитель директора по  
УВР

 Н.Н.Рукавишникова

«29» 08 2016 г.

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ  
№182

 В.В.Адамович  
Приказ № 30.8

«30» 08 2016 г.



**Рабочая программа**  
**на 2016- 2017 учебный год**

Предмет: **физическая культура**

Класс:

9-б класс- 102 часа

в неделю

Учитель: **Раскина Татьяна Сергеевна**

Санкт- Петербург

2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2004 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Учебным планом ГБОУ СОШ №182 на 20016-17 учебный год;

- Учебником « Физическая культура 8-9» В,И. Лях, Москва « Просвещение» 2014;

- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель программы по физической культуре 9 класса* – 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 9 классе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 9 классе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (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, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная)

деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких

средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ№182 на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 9 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения**

## **учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 9 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 9 классов.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;



- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.** Бег на заданные дистанции, бег на выносливость, бег в различном темпе.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Уровень развития физической культуры учащихся 9 классов**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития выбранного вида спорта;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Добиваться оздоровительного эффекта;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками. Владеть культурой общения;



- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

Учащиеся должны уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- ✓ С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- ✓ В равномерном темпе бегать до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин (девочки)
- ✓ После быстрого разбега совершать прыжок в длину
- ✓ Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
- ✓ Метать мяч 150 г с места и разбега на дальность с трех шагов разбега;
- ✓ Выполнять гимнастическую комбинацию из нескольких элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост, стойку на лопатках, длинный кувырок вперед (мальчики), полушпагат (девочки);
- ✓ Играть в одну их спортивных игр ( по упрощенным правилам);
- ✓ Участвовать в соревнованиях;
- ✓ Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- ✓ Помогать друг другу, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- ✓ Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 классов спланировано на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**. Москва «Просвещение», 2004-2007)

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала для учащихся -9 классов  
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		9	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>	
1.1	Основы знаний о	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами	18	
1.4	Легкая атлетика	21	
1.5	Л/п (кросс. подготовка)		
1.6	Элементы единоборств	9	
1.7	Плавание		
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	
2.1	Подвижные, народные и	27	
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>102</b>	

\* Примечание. Кроссовая подготовка вместо лыжной подготовки проводится в бесснежных районах или на пришкольной территории которая не приспособлена для занятий лыжной подготовкой или при отсутствии материально технической базы в школе.

**Годовой план-график прохождения программного материала**

для учащихся 9 классов при 3-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	27	21	30	24
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
1.2.	Спортивная игра (баскетбол)	18	9		6	3
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	-	-
1.4.	Элементы единоборств	9		3	6	
1.5.	Лёгкоатлетические упражнения	21	10			11
16.	Лыжная подготовка(кроссовая)	18	-	-	18	-
1.7.	Плавание					
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>8</b>			<b>10</b>
2.1.	«Русская лапта»	18	8			10

	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
--	---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**9б класс.**

**1 четверть.**

<b>№ ур ка п/п</b>	<b>Дата проведе ния по плану</b>	<b>Дата проведе ния по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
1			Техника безопасности	Техника безопасности на уроках в зале и улице(легкая атлетика, баскетбол). Основы знаний о физической культуре.	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, стадион	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.
2			Легкая атлетика	Разминка. Высокий старт. Бег с ускорением 60метров. Прыжок в длину с разбега.	текущий	С максимальной скоростью пробегать дистанцию 60 метров, после	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	Применяют разученные упражнения для развития быстроты.

						быстрого разбега совершать прыжок в длину. Уметь правильно приземляться		
3			Легкая атлетика	Разминка. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 метров. Спортивные игры.	текущий	выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться, уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка, теннисные мячи	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча и прыжков, соблюдать правила безопасности
4			Легкая атлетика	Разминка. Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега.	текущий	Пробегать 60 метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	Демонстрировать вари ативное выполнение прыжковых и беговых упражнений.
5			Легкая	Разминка. Бег 60	итоговый	Пробегать 60	Беговые	Демонстрировать вари

			атлетика	метров. Прыжок в длину с разбега.		метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться	дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	активное выполнение прыжковых и беговых упражнений.
6			Легкая атлетика	Разминка. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	текущий	пробежать 3x10 с максимальной скоростью, в прыжках уметь правильно приземляться	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча и прыжков, соблюдать правила безопасности
7			Легкая атлетика	Разминка. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность отскока.	текущий	В равномерном темпе пробежать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с	Беговые дорожки, секундомер, рулетка, теннисные мячи	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и выносливости.



						разбега		
8			Легкая атлетика	Разминка. Бег 1500-2000 метров. Метание мяча на дальность.	итоговый	В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	Беговые дорожки, секундомер, рулетка, теннисные мячи	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и выносливости.
9			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча. Спортивные игры.	текущий	выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться, уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	яма для прыжков, рулетка, теннисные мячи	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
10			Легкая	Разминка. Бег в равномерном темпе	текущий	В равномерном темпе пробегать	Беговые дорожки,	Применяют разученные упражнения для развития

			атлетика	от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5x10 метров.		заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	секундомер, рулетка, теннисные мячи	быстроты и выносливости.
11			Легкая атлетика	Разминка. Бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	итоговый	Пробегать 60 метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков, рулетка	Описывают технику беговых и прыжковых упражнений.
12			Легкая атлетика	Разминка. Тройной прыжок. Метание мяча. Челночный бег 5x10 метров. Спортивные игры.		Уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега, пробегать 3x10 с максимальной	Яма для прыжков. Рулетка. 10 метровая отметка, секундомер	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых, метательных и беговых упражнений.

						скорость		
13			Легкая атлетика	Разминка. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Метание мяча на дальность.	итоговый	В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	Беговые дорожки, секундомер, рулетка, теннисные мячи	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
14			Техника безопасности	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	текущий	Владеть правилами поведения на занятиях, соблюдать нормы поведения в коллективе	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
15			Баскетбол	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя

				месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Спортивные игры.		спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		и устраняя типичные ошибки.
16			Баскетбол	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
17			Баскетбол	Разминка. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

				«заслон». Броски в прыжке.				
18			Баскетбол	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении. Спортивные игры.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20			Баскетбол	Разминка. Броски в	текущий	Выполнять	Баскетбольные	Моделировать техник

			ол	кольцо после ведения. Штрафной бросок.		технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	мячи, баскетбольные кольца	у игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
21			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Спортивные игры.	итоговый	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Моделировать техник у игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
22			Баскетбол	Разминка. Броски	итоговый	Выполнять	Баскетбольные	Моделировать техник

			ол	одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек.		технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	мячи, баскетбольные кольца	у игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
23			Баскетбол	Разминка. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски в кольцо с различных точек. Броски мяча в прыжке.	текущий	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.
24			Баскетбол	Разминка. Броски в	итоговый	Выполнять	Баскетбольные	Описывать технику

			ол	кольцо после ведения. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Спортивные игры.		технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	мячи, баскетбольные кольца	игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
25			Баскетбол	Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5.	текущий	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
26			Баскетбол	Разминка.	текущий	Выполнять	Баскетбольные	Выполнять правила



			ол	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5.		технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	мячи, баскетбольные кольца	игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
27			Баскетбол	Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5.	итоговый	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**9б класс.**

**2 четверть.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
28			Техника безопасности	Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевая	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, гимнастические снаряды	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы

				подготовка.				
29			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Строевая подготовка. Повороты в движении направо, налево. Единоборства. Силовые упражнения. ОФП.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества	Спортивный зал, гимнастические снаряды, гимнастические маты	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
30			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Стойка на голове и руках (мальчики). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки).	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества	Гимнастические маты	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

				Приемы борьбы за выгодное положение, силовые упражнения. Спортивные игры.				
31			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки). Подвижные игры по приемам единоборств.	текущий	Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества	Гимнастические маты	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
32			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Акробатическая комбинация. Упражнения в	текущий	Выполнять акробатические и гимнастические действия.	Гимнастические маты, турники	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

			ств	весе. .Повторение стойки передвижения в стойке. ОФП. Силовые упражнения по приемам единоборств.		Формировать основные физические качества		
33			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Прыжки со скакалкой. Отжимание. Акробатическая комбинация. Силовые упражнения. Подвижные игры типа «выталкивание из круга», «бой петухов».	итоговый	Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества	Гимнастические маты, турники, скакалки	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

				Спортивные игры.				
34			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголоч. Силовые упражнения. Подвижные игры «часовые и разведчики», «перетягивание в парах».	текущий	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	Набивные мячи, гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
35			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Опорный прыжок, через козла согнув ноги. Подтягивание. Силовые упражнения и единоборства в парах.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок	Гимнастические маты, козел, мостик, турники	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

						через козла		
36			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание. ОФП. Круговая тренировка. Силовые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через козла	Гимнастические маты, козел, мостик, турники	Описывать технику упражнений, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
37			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Прыжок через коня боком. Подтягивание. ОФП. Круговая тренировка. Силовые упражнения.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через коня	Гимнастические маты, конь, мостик, турники	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
38			Гимнастика	Разминка.	текущий	Выполнять	Гимнастические	Описывать

			ка, элементы единобор ств	Прыжок через коня боком. Подтягивание. Круговая тренировка.		гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через коня	маты, конь, мостик, турники	технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
39			Гимнасти ка	Разминка. Прыжок через коня боком. Подтягивание. Круговая тренировка. Спортивные игры.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через коня	Гимнастические маты, конь, мостик, турники	Используют данные упражнения для развития силы и координационных способностей.
40			Гимнасти ка	Разминка. Опорный прыжок через козла ноги	текущий	Выполнять гимнастические действия.	Гимнастические маты, козел, мостик, турники	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее,



				врозь. Подтягивание. ОФП.		Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через козла		избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
41			Гимнастика	Разминка. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание. ОФП.	итоговый	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через козла	Гимнастические маты, козел, мостик, турники	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
42			Гимнастика	Разминка. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на матах.	текущий	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости,	Скакалки, гимнастические маты, турники	Использовать данные упражнения для развития силы.

				ОФП. Спортивные игры.		силы, гибкости		
43			Гимнастика	Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок.	текущий	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	Набивные мячи, гимнастическая стенка	Использовать данные упражнения для развития силы.
44			Гимнастика	Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок.	итоговый	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	Набивные мячи, гимнастическая стенка	Использовать данные упражнения для развития силы.
45			Гимнастика	Разминка. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на матах. Круговая тренировка. Спортивные игры.	итоговый	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	Набивные мячи, гимнастическая стенка, турники	Применять силовые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте

								сердечных сокращений.
46			Баскетбол	Разминка. Игра в баскетбол 5x5.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть, уметь судить спортивные игры из базовых видов спорта	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
47			Баскетбол	Разминка. Игра в баскетбол 5x5.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть, уметь	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

						судить спортивные игры из базовых видов спорта		
48			Баскетбол	Разминка. Игра в баскетбол 5х5.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть, уметь судить спортивные игры из базовых видов спорта	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**9б класс.**

**3 четверть.**

№ урока п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема урока	Элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты	Средства обучения	Характеристика основных видов деятельности учащихся
49			Техника Безопасности. Основы волейбола	Техника безопасности на уроках в зале.	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
50			Кроссовая подготовка Основы волейбола	Бег 4 минуты. Разминка. Верхняя передача мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
51			Кроссовая подготовка	Равномерный бег до 6 минут. Разминка.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

			а Основы волейбола .	Верхняя передача мяча.		навыки и умения различными способами, в различных условиях		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
52			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Равномерный бег 6-7 минут. Разминка. Верхняя передача мяча.	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

53			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Равномерный бег 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
54			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Равномерный бег 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим

								физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
55			Кроссовая я подготовк а Основы волейбола .	Бег до 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
56			Кроссовая я подготовк а	Бег на выносливость. Разминка. Нижний прием	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые



			Основы волейбола .	мяча.		различными способами, в различных условиях		упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
57			Кроссовая подготовка Основы волейбола .	Бег на выносливость 10 мин. Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

58			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Бег на выносливость 10 мин. Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
59			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Бег на выносливость. Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,

								контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
60			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Бег на выносливость. Разминка. Нижний прием мяча.	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
61			Кроссова я подготовк а Основы	Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития

			волейбола			способами, в различных условиях		физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
62			Кроссовая подготовка Основы волейбола	Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
63			Кроссовая	Бег на	текущий	Выполнять	Спортивный зал,	Демонстрировать

			я подготовк а Основы волейбола .	выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.		жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	волейбольный мячи.	вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
64			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача мяча.	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по

								частоте сердечных сокращений.
65			Кроссова я подготовк а Основы волейбола .	Бег на выносливость. Разминка. Верхняя передача мяча через сетку.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
66			Кроссова я подготовк а Основы волейбола	Бег на выносливость. Разминка. Верхняя передача мяча через сетку.	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств,

						различных условиях		выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
67			Волейбол	Разминка. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68			Волейбол	Разминка. Передача мяча над собой, в парах и тройках.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Моделировать техник у игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций

						спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить		и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
69			Волейбол	Разминка. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Спортивные игры.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Моделировать техник у игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
70			Волейбол	Разминка. Передача мяча сверху двумя	текущий	Выполнять технические действия из	Волейбольные мячи, волейбольная	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их



				руками на месте и в движении.		базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	сетка	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71			Волейбол	Разминка. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72			Волейбол	Разминка. Передача мяча у	текущий	Выполнять технические	Волейбольные мячи,	Организуют совместные занятия со сверстниками,

				сетки и в прыжке через сетку. Спортивные игры.		действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	волейбольная сетка	осуществляют судейство.
73			Волейбол	Разминка. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
74			Волейбол	Разминка. Прямой	текущий	Выполнять	Волейбольные	Используют игровые

				нападающий удар при встречных передачах.		технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	мячи, волейбольная сетка	упражнения для развития координационных способностей.
75			Волейбол	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство.

76			Волейбол	Разминка. Учебная ига по упрощенным правилам.	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
77			Волейбол	Разминка. Учебная ига по упрощенным правилам.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

						судить		
78			Волейбол	Разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**9б класс.**

**4 четверть.**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения по</b>	<b>Дата проведения по</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
----------------	---------------------------	---------------------------	-------------------	----------------------------	-----------------	-------------------------------	--------------------------	--

п/п	плану	факту						
79			Техника безопасности	Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на улице.	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, стадион	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
80			Волейбол	Разминка. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстоянии 3-6 метров. Челночный бег 3X10	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81			Волейбол	Разминка.	текущий	Выполнять	Волейбольные	Описывают технику

				Передачи мяча над собой. Прием мяча сверху двумя руками. Спортивные игры. Челночный бег 3X10		технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	мячи, волейбольная сетка	изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
82			Волейбол	Разминка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Челночный бег 4X9	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83			Волейбол	Разминка. Повторение изученных передач в волейболе. Челночный бег	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

				4X9		соревновательной деятельности		деятельности
84			Волейбол	Разминка. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча. Спортивные игры. Челночный бег 10X10	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
85			Волейбол	Разминка. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Челночный бег 10X10	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
86			Волейбол	Разминка. Нижняя прямая подача	текущий	Выполнять технические	Волейбольные мячи,	Моделировать технику игровых действий и



				мяча в заданную часть площадки. Прыжок в длину с места		действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	волейбольная сетка	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
87			Баскетбол	Разминка. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Спортивные игры. Прыжок в длину с места	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
88			Баскетбол	Разминка. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

				Тройной прыжок.		соревновательной деятельности		деятельности
89			Баскетбол	Разминка. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Тройной прыжок.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
90			Баскетбол	Разминка. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Метания мяча в цель.	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
91			Баскетбол	Разминка. Бросок с различных	текущий	Выполнять технические	Баскетбольные мячи,	Выполнять правила игры, уважительно

				точек. Игра по правилам баскетбола. Метания мяча в цель.		действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	баскетбольные кольца	относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
92			Баскетбол	Разминка. Бросок в прыжке. Игра по правилам баскетбола. Бег 600м (девочки), 800м (мальчики)	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
93			Баскетбол	Разминка. Игра	текущий	Выполнять	Баскетбольные	Выполнять правила

				по правилам баскетбола. Бег 600м (девочки), 800м (мальчики)		технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	мячи, баскетбольные кольца	игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
94			Баскетбол	Разминка. Игра по правилам баскетбола. Бег 30 метров.	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

95			Легкая атлетика	Разминка. Легка атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег 30 метров.	текущий	Уметь правильно выполнять разгон, толчок и приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
96			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Спортивные игры. Бег 60 метров.	текущий	Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
97			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 60 метров.	текущий	Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
98			Легкая атлетика	Разминка.	текущий	Уметь правильно	Рулетка,	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

			атлетика	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000 метров.		выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	гимнастические маты, стойки для прыжков	вное выполнение прыжковых упражнений.
99			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры. Метание мяча на дальность.	итоговый	Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
100			Легкая атлетика	Разминка. Метание мяча на дальность. Бег 1000 метров.	текущий	В равномерном темпе пробегать дистанцию, метать мяч с максимальной силой.	Беговые дорожки, секундомер, теннисные мячи, рулетка	Применять метательные и беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

101			Легкая атлетика	Разминка. Бег 1500 метров. Метание мяча. Бег 60 метров.	текущий	В равномерном темпе пробегать дистанцию 1500, метать мяч с максимальной силой, с максимальной скоростью пробегать спринтерскую дистанцию	Беговые дорожки, секундомер, теннисные мячи, рулетка	Применять метательные и беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
102			Легкая атлетика	Разминка. Бег 1500 метров. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры.	итоговый	В равномерном темпе пробегать дистанцию 1500, метать мяч с максимальной силой, с максимальной скоростью пробегать спринтерскую	Беговые дорожки, секундомер, теннисные мячи, рулетка	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.

						дистанцию		
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--

**1 четверть-27 часов**

**2 четверть-21 час**

**3 четверть-30 часов**

**4 четверть-24 часа**