ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ЧОУ «ЛИДЕР»
(протокол от 29.08.2023г. №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ЧОУ «ЛИДЕР»
от «31» августа 2023г.
№ 27

_____(Петрова Л.В.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- ФГОС ООО;
- Образовательной программы ЧОУ «Школа «ЛИДЕР»;
- Учебного плана ЧОУ «Школа «ЛИДЕР»;
- Календарным учебным графиком ЧОУ «ЛИДЕР».

Данная программа составлена на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», разработанной Ляхом В.И. и Зданевичем А.А. предназначена для организации процесса обучения учащихся 9 класса разноуровневой подготовки и на основании данных о состоянии здоровья и физического развития, основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Цель обучения - 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.

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

- 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.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную.*

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» в 9 классе и в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности

включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетболу, футболу, гандболу,). Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Место учебного предмета в учебном плане

На обучение предмету «Физическая культура» в 9 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:
- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:
- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:
- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены на:

• содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Виды, формы, порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры в соответствии со следующими требованиями:

• *«2» (неудовлетворительно)*

Обучающийся:

— не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

— не имея выраженных отклонений в состоянии здоровья, не мотивирован к выполнению физических упражнений; не демонстрирует положительных изменений своих физических возможностей, которые должны быть зафиксированы учителем физической культуры;

— не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

— не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

«3» (удовлетворительно)

Обучающийся:

— имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении спортивных упражнений;

— имея выраженные отклонения в состоянии здоровья, старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в его физических возможностях, которые могут быть зафиксированы учителем физической культуры;

— продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

— частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

«4» (хорошо)

Обучающийся:

— имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении спортивных упражнений;

— имея выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые зафиксированы учителем физической культуры;

— на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

— выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

«5» (отлично)

Обучающийся:

— имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает правила гигиены и охраны труда при выполнении спортивных упражнений;

— имея выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в его физических возможностях, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях различного уровня;

— на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре;

— выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе школьных соревновании между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитываются прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки, выведенной на основе суммирования текущих оценок за четверть.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности.

<u>Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»</u>

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть зафиксированы учителем и сообщены обучающемуся и его родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении следующим образом: по разделу «Основы теоретических знаний» — в виде устного опроса или написания реферата, по разделу «Практические навыки и умения» — в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм

поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде.

Акробатическая комбинация.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег. Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха
методические издания по физической культуре для учителей.

Материально-техническое обеспечение

Ноутбук
Мультимедиапроектор
Экран

Кольцо баскетбольное
Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
Скамейка гимнастическая
Шведская стенка
Сетка волейбольная
Ворота футбольные
Спортивный инвентарь (скакалки, ракетки, обручи, набивные мячи и др.)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	**Базовая часть**	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	30
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	**Вариативная часть**	17
2.1	Спортивные игры	17
	Итого:	102

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности соответствующей возрастной группе (ступени Комплекса ГТО), что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Оценка достижений предметных результатов ведется в ходе - текущего контроля: (работа на уроке, выполнение домашнего задания);- промежуточного контроля: (после каждого раздела сдача контрольных нормативов); итогового контроля (по четвертям).

IV. Ступень
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30

	3 км (мин, с)						
	или на 5 км (мин, с)	28,00	27,15	26,00	-	-	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м(очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ пп	Тема урока	Домашнее задание	Виды деятельности учащихся (на уровне УУД)	Планируемые результаты	Контроль	Планируемые сроки
Легкая атлетика(16ч).						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(лёгкая атлетика, спортивные игры)	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные	Текущий	
2	Высокий старт. Бег (60м). Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений.			Текущий.	
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
4	Высокий старт. Бег 60м). Финиширование. Челночный бег (3*10м) . Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
5	Бег на результат(60м). Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	

6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс упражнений	нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников.	нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики.	текущий	
7	Прыжок в длину с 9 -11 беговых шагов. Отталкивание. История отечественного спорта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений. История отечественного спорта.			Текущий.	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			сдача контрольных нормативов	
10	Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс упражнений			Текущий.	
11	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.Развитие скоростно - силовых качеств.	Комплекс упражнений			текущий	

12	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс упражнений			сдача контрольных нормативов	
13	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Комплекс упражнений			Текущий	
14	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Техника метания снаряда. Метание в цель.	Комплекс упражнений			текущий	
15	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ.			текущий.	
16	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ.			сдача контрольных нормативов	
Кроссовая подготовка(11ч)						

17	Равномерный бег 15 мин, ОРУ на развитие выносливости.	Комплекс упражнений	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики	Текущий.	
18	Равномерный бег на 1500м. ОРУ на развитие общей выносливости.	Комплекс упражнений			текущий	
19	Бег в равномерном темпе 16 минут. Бег 200м. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			текущий	
20	Бег в равномерном темпе 17 минут. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
21	Бег в равномерном темпе до 18 минут. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ.			Текущий.	
22	Бег на 600м-девушки, 800м-юноши.	комплекс упражнений			Тестирование	
23	Бег (2000м-юноши, 1500м - девушки) ОРУ. Развитие выносливости.	Комплекс упражнений			Текущий.	
24	Бег в равномерном темпе до 18 минут. Развитие	Комплекс упражнений			Текущий.	

	выносливости.		самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников			
25	Бег 2000м-(м), 1500м(д) Развитие выносливости.	Комплекс упражнений			текущий	
26	Бег в равномерном темпе(18 минут). Развитие выносливости.	комплекс упражнений			текущий	
27	Бег 2000м-юноши, 1500м-девушки на результат. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
Гимнастика с элементами акробатики(12 ч)						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(гимнастика, спортивные игры)	Техника безопасности на уроках физической культуры	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение	текущий	
2	Строевые упражнения . Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			текущий	

			действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. Построение схематичного плана-конспекта комплексов упражнений. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и	самоорганизовать физическую активность в досуговое время(утренняя гимнастика). Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему спортивной и художественной гимнастики.		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д). Развитие силовых способностей.	комплекс упражнений.			текущий	
4	Строевые упражнения. Кувырок вперед ,перекат в стойку на лопатках (м). "Мост" из положения стоя с помощью и без помощи (д). Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ			текущий	
5	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). "Мост" из положения стоя с помощью и без помощи(д). Развитие силовых способностей.	комплекс упражнений.			Текущий	
6	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			текущий	
7	Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подтягивание в висе на перекладине(ю), сгибание	Комплекс ОРУ			Текущий	

	и разгибание рук в упоре лежа(д). Развитие силовых способностей.		поведением сверстников. Работа с партнером, составление заданий для партнеров, оценка действий партнера.			
8	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
9	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастических скамейках. Развитие силовых способностей. Упражнения на пресс - 1 минута.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
10	Строевые упражнения. Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Наклон вперед из положения стоя- зачет. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов.	
11	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе на перекладине(ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д)	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	

12	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
Спортивные игры (9ч)						
13	Развитие скоростных качеств-челночный бег. Спортивные игры	Техника безопасности на уроках физической культуры(спортивные игры)	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время.(спортивные игры на пикниках). Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:**	Текущий.	
14	Развитие координационных способностей. Передачи мяча, ведение мяча. Учебная игра.	Правила			Текущий.	
15	Развитие скоростно- силовых качеств. Спортивные игры	Правила			текущий	
16	Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс упражнений			текущий	
17	Комплекс упражнений. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
18	Ведение и приём мяча. Игра по основным правилам.	Правила судейства			текущий	
19	Стойка. Передача, ловля мяча	Правила игры в			Текущий.	

	Развитие координационных способностей. Правила гандбола.	гандбол	конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников. Работа с партнером.	Умение вести дискуссии на тему изученных спортивных играх, спортсменах и правил судейства.		
20	Ведение мяча . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			Текущий.	
21	Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			Текущий.	
Спортивные игры(30ч)						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(гандбол ,баскетбол,волейбол) Упражнения на координацию	Техника безопасности на уроках физической культуры	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока,	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:**	Текущий.	
2	Комбинации из элементов игры в гандбол. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			Текущий.	

			определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников. Работа с партнером	Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время.(спортивные игры на пикниках). Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему изученных спортивных играх, спортсменах и правил судейства.		
3	Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			текущий	
4	Развитие скоростно - силовых способностей. Игра в гандбол по основным правилам.	комплекс ОРУ			текущий	
5	Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	Правила баскетбола			Текущий.	
6	Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Описывать технику выполнения.			текущий	
7	Повороты с мячом. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	

8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
9	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Комплекс упражнений			Текущий.	
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Развитие координационных способностей.	Баскетбол. Правила игры.			Текущий.	
11	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	

12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Баскетбол. Жесты судей.			Текущий.	
13	ОРУ в движении. Спортивные и подвижные игры.	Комплекс упражнений			Текущий.	
14	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.			текущий	
15	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по основным правилам.	правила волейбола			Текущий.	
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Правила волейбола			Текущий.	
17	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча	Правила судейства. Жесты судьи.			Текущий.	

	партнером.					
18	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (прием - передача – удар)	правила волейбола			Текущий.	
19	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по основным правилам.	Правила судейства волейбола.			Текущий.	
20	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по основным правилам.	Правила волейбола.			текущий	
21	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по основным правилам.	Правила судейства			Текущий.	
22	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар).	Жесты судей в волейболе.			Текущий.	
23	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача- удар)	Правила волейбола			Текущий.	

24	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Правила судейства. Жесты судьи.			Текущий.	
25	Комбинации из освоенных элементов (прием- передача-удар) Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Жесты судей в волейболе.			текущий	
26	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по основным правилам. Развитие координационных способностей.	Правила игры в волейбол.			Текущий.	
27	Подтягивание в висе-мальчики, сгибание и разгибание и рук. Спортивные игры.	Комплекс упражнений			Текущий.	
28	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
29	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Правила игры.			текущий	
30	Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ				

Кроссовая подготовка						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(лёгкая атлетика, спортивные игры) Равномерный бег 14 минут	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов.	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики.	Текущий.	
2	Равномерный бег на 1500м. ОРУ на развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Понятие об объеме упражнения.	Комплекс упражнений			текущий	
3	Бег в равномерном темпе 18 минут. Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			текущий	
4	Бег 18 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
5	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Развитие выносливости. Спортивные	Комплекс ОРУ.			Текущий.	

	игры.		**Коммуникативные:**			
6	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на 600м-девушки, 800м- юноши.	комплекс упражнений	Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников.		Тестирование	
7	Бег (2000м-юноши, 1500м - девушки) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Комплекс упражнений			Текущий.	
8	Кроссовый бег до 2000м – распределение сил. Спортивные игры	Комплекс ОРУ			Текущий.	
9	Бег 800м(м), 600м(д) -на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	Комплекс ОРУ.			сдача контрольных нормативов	
10	Бег 2000м на результат. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	

Легкая атлетика(14ч).

11	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(лёгкая атлетика, спортивные игры)	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации	Текущий	
12	Высокий старт. Бег (60м).	Комплекс			Текущий.	

	Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	упражнений.	материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным	полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики.		
13	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
14	Высокий старт. Бег 60м). Финиширование. Челночный бег (3*10м) . Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
15	Бег на результат(60м). Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
16	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс упражнений			текущий	
17	Прыжок в длину с 9 -11 беговых шагов. Отталкивание. История отечественного спорта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений. История отечественного спорта.			Текущий.	
18	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Развитие скоростно-силовых	Комплекс упражнений			Текущий.	

	способностей.		поведением и поведением сверстников.			
19	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			сдача контрольных нормативов	
20	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Комплекс упражнений			Текущий	
21	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Техника метания снаряда. Метание в цель.	Комплекс упражнений			текущий	
22	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ.			сдача контрольных нормативов	
23	Метание снаряда на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
24	Подведение итогов учебного года					

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ пп	Тема урока	Домашнее задание	Виды деятельности учащихся (на уровне УУД)	Планируемые результаты	Контроль	Планируемые сроки
Легкая атлетика(16ч).						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(лёгкая атлетика, спортивные игры)	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики.	Текущий	
2	Высокий старт. Бег (60м). Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений.			Текущий.	
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
4	Высокий старт. Бег 60м). Финиширование. Челночный бег (3*10м) . Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
5	Бег на результат(60м). Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс упражнений			текущий	
7	Прыжок в длину с 9 -11 беговых шагов. Отталкивание.	Комплекс упражнений.			Текущий.	

	История отечественного спорта. Развитие скоростно-силовых способностей.	История отечественного спорта.	спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников.			
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			сдача контрольных нормативов	
10	Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс упражнений			Текущий.	
11	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.Развитие скоростно - силовых качеств.	Комплекс упражнений			текущий	
12	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс упражнений			сдача контрольных нормативов	
13	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Комплекс упражнений			Текущий	
14	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Техника метания снаряда. Метание в цель.	Комплекс упражнений			текущий	
15	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ.			текущий.	
16	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ.			сдача контрольных нормативов	

Кроссовая подготовка(11ч)						
17	Равномерный бег 15 мин, ОРУ на развитие выносливости.	Комплекс упражнений	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики	Текущий.	
18	Равномерный бег на 1500м. ОРУ на развитие общей выносливости.	Комплекс упражнений			текущий	
19	Бег в равномерном темпе 16 минут. Бег 200м. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			текущий	
20	Бег в равномерном темпе 17 минут. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
21	Бег в равномерном темпе до 18 минут. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ.			Текущий.	
22	Бег на 600м-девушки, 800м-юноши.	комплекс упражнений			Тестирование	
23	Бег (2000м-юноши, 1500м - девушки) ОРУ. Развитие выносливости.	Комплекс упражнений			Текущий.	
24	Бег в равномерном темпе до 18 минут. Развитие выносливости.	Комплекс упражнений			Текущий.	
25	Бег 2000м-(м), 1500м(д) Развитие выносливости.	Комплекс упражнений			текущий	
26	Бег в равномерном темпе(18 минут). Развитие	комплекс упражнений			текущий	

	выносливости.		собственным поведением и поведением сверстников			
27	Бег 2000м-юноши, 1500м-девушки на результат. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
Гимнастика с элементами акробатики(12 ч)						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(гимнастика, спортивные игры)	Техника безопасности на уроках физической культуры	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. Построение схематичного плана-конспекта комплексов упражнений.	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время(утренняя гимнастика). Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему спортивной и художественной гимнастики.	текущий	
2	Строевые упражнения . Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			текущий	
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи (д). Развитие силовых способностей.	комплекс упражнений.			текущий	
4	Строевые упражнения. Кувырок вперед ,перекат в стойку на лопатках (м). "Мост" из положения стоя с помощью и без помощи (д). Развитие координационных способностей	Комплекс ОРУ			текущий	
5	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). "Мост" из положения стоя с помощью и без помощи(д). Развитие	комплекс упражнений.			Текущий	

	силовых способностей.		**Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников. Работа с партнером, составление заданий для партнеров, оценка действий партнера.			
6	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			текущий	
7	Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подтягивание в висе на перекладине(ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д). Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий	
8	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно - силовых способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
9	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастических скамейках. Развитие силовых способностей. Упражнения на пресс - 1 минута.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
10	Строевые упражнения. Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Наклон вперед из положения стоя- зачет. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов.	
11	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе на перекладине(ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д)	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	

12	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
Спортивные игры (9ч)						
13	Развитие скоростных качеств- челночный бег. Спортивные игры	Техника безопасности на уроках физической культуры(спортивные игры)	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время.(спортивные игры на пикниках). Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему изученных спортивных играх, спортсменах и правил судейства.	Текущий.	
14	Развитие координационных способностей. Передачи мяча, ведение мяча. Учебная игра.	Правила			Текущий.	
15	Развитие скоростно- силовых качеств. Спортивные игры	Правила			текущий	
16	Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс упражнений			текущий	
17	Комплекс упражнений. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
18	Ведение и приём мяча. Игра по основным правилам.	Правила судейства			текущий	
19	Стойка. Передача, ловля мяча Развитие координационных способностей. Правила гандбола.	Правила игры в гандбол			Текущий.	
20	Ведение мяча . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			Текущий.	

21	Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол	задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников. Работа с партнером.		Текущий.	
Спортивные игры(30ч)						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(гандбол ,баскетбол,волейбол) Упражнения на координацию	Техника безопасности на уроках физической культуры	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время.(спортивные игры на пикниках). Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему изученных спортивных играх, спортсменах и правил судейства.	Текущий.	
2	Комбинации из элементов игры в гандбол. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			Текущий.	
3	Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Правила игры в гандбол			текущий	
4	Развитие скоростно - силовых способностей. Игра в гандбол по основным правилам.	комплекс ОРУ			текущий	
5	Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	Правила баскетбола			Текущий.	
6	Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Описывать технику выполнения.			текущий	

			поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников. Работа с партнером			
7	Повороты с мячом. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
9	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Комплекс упражнений			Текущий.	
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Развитие координационных способностей.	Баскетбол. Правила игры.			Текущий.	
11	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Развитие координационных	Баскетбол. Жесты судей.			Текущий.	

	способностей.					
13	ОРУ в движении. Спортивные и подвижные игры.	Комплекс упражнений			Текущий.	
14	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.			текущий	
15	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по основным правилам.	правила волейбола			Текущий.	
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Правила волейбола			Текущий.	
17	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Правила судейства. Жесты судьи.			Текущий.	
18	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (прием - передача – удар)	правила волейбола			Текущий.	
19	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по основным правилам.	Правила судейства волейбола.			Текущий.	
20	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра по основным правилам.	Правила волейбола.			текущий	

21	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по основным правилам.	Правила судейства			Текущий.	
22	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар).	Жесты судей в волейболе.			Текущий.	
23	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача- удар)	Правила волейбола			Текущий.	
24	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Правила судейства. Жесты судьи.			Текущий.	
25	Комбинации из освоенных элементов (прием- передача- удар) Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Жесты судей в волейболе.			текущий	
26	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по основным правилам. Развитие координационных способностей.	Правила игры в волейбол.			Текущий.	
27	Подтягивание в висе-мальчики, сгибание и разгибание и рук. Спортивные игры.	Комплекс упражнений			Текущий.	
28	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
29	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Правила игры.			текущий	

30	Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ				
Кроссовая подготовка						
1	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(лёгкая атлетика, спортивные игры) Равномерный бег 14 минут	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов. **Коммуникативные:** Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики.	Текущий.	
2	Равномерный бег на 1500м. ОРУ на развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Понятие об объеме упражнения.	Комплекс упражнений			текущий	
3	Бег в равномерном темпе 18 минут. Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комплекс ОРУ			текущий	
4	Бег 18 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
5	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ.			Текущий.	
6	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на 600м-девушки, 800м- юноши.	комплекс упражнений			Тестирование	
7	Бег (2000м-юноши, 1500м - девушки) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комплекс упражнений			Текущий.	

	Спортивные игры.		собственным поведением и поведением сверстников.			
8	Кроссовый бег до 2000м – распределение сил. Спортивные игры	Комплекс ОРУ			Текущий.	
9	Бег 800м(м), 600м(д) -на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	Комплекс ОРУ.			сдача контрольных нормативов	
10	Бег 2000м на результат. Спортивные игры.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
Легкая атлетика(14ч).						
11	Инструктаж по охране труда на уроке физической культуры(лёгкая атлетика, спортивные игры)	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр	**Личностные:** Осмысление, восприятие и мысленное воспроизведение полученного материала. **Регулятивные:** Постановка цели и задач урока, определение плана действий, самоконтроль и взаимоконтроль. **Познавательные:** Выбор наиболее эффективных способов решения задач, поиск нужной информации в предложенных источниках, составление опорного конспекта для устных ответов.	**Личностные:** Уверенность в собственных физических возможностях, в реализации полученных умений и навыков в процессе жизни. **Предметные:** Умение самоорганизовать физическую активность в досуговое время. Умение и способность выполнять поставленные нормативы. **Метапредметные:** Умение вести дискуссии на тему л/атлетики.	Текущий	
12	Высокий старт. Бег (60м). Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений.			Текущий.	
13	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			Текущий.	
14	Высокий старт. Бег 60м). Финиширование. Челночный бег (3*10м) . Развитие скоростных способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
15	Бег на результат(60м). Развитие скоростных способностей.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
16	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс упражнений			текущий	

			Коммуникативные: Умение самостоятельно спланировать свои действия, решать поставленные цели и задачи. Управление собственным поведением и поведением сверстников.			
17	Прыжок в длину с 9 -11 беговых шагов. Отталкивание. История отечественного спорта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений. История отечественного спорта.			Текущий.	
18	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			Текущий.	
19	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс упражнений			сдача контрольных нормативов	
20	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Комплекс упражнений			Текущий	
21	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Техника метания снаряда. Метание в цель.	Комплекс упражнений			текущий	
22	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	Комплекс ОРУ.			сдача контрольных нормативов	
23	Метание снаряда на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс ОРУ			сдача контрольных нормативов	
24	Подведение итогов учебного года					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ЛИДЕР", ПЕТРОВА ЛАРИСА ВИКТОРОВНА, ДИРЕКТОР **06.11.23** 13:39 (MSK) Сертификат 0187A7E70077B004BA4FBEB37BA60623E0