Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 59 Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогический Совет Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор — Морозова Т. А. Приказ № 41 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9а класса (1 год обучения)

Учитель: Карпова Елена Сергеевна

Санкт-Петербург 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка для 9а (1) класса.

Рабочая программа по физической культуре для **9a** (1) класса, адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлыми нарушениями речи)

Особенностями обучающихся с тяжелыми нарушениями речи являются:

- при относительной сохранности смысловой памяти (ассоциации) у детей снижена вербальная память (вид памяти, который определяет способность запоминать, сохранять и воспроизводить речевую (словесную) информацию), страдает продуктивность запоминания;
- некоторое отставание в развитии двигательной сферы недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения;
- трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики;
- неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля за собственной деятельностью;
- нарушение познавательной деятельности, низкая умственная работоспособность;
- отклонения в эмоционально-волевой сфере. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками;
- трудности формирования саморегуляции и самоконтроля;
- речевые недостатки сочетаются с рядом неврологических и психопатологических синдромов, а именно:
- нарушения умственной работоспособности, произвольной деятельности и поведения детей; в быстрой истощаемости и пресыщаемости любым видом деятельности; в повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности. Дети жалуются на головные боли и головокружение. В некоторых случаях у них может отмечаться приподнято-эйфорический фон настроения с проявлениями дурашливости и благодушия.
- повышенная нервно-психическая истощаемость, эмоциональная неустойчивость, в виде нарушений функций активного внимания и памяти. В одних случаях проявления гипервозбудимости, в других преобладание заторможенности, вялости, пассивности.
- изменения мышечного тонуса, нерезко выраженные нарушения равновесия и координации движений, недостаточность дифференцированной моторики пальцев рук, несформированность общего и орального праксиса;
- трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание на протяжении всего урока

Программа реализуется по федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы №59, адаптированной для обучающихся с ОВЗ. Предмет

«Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Срок реализации программы – 1 год.

Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее СанПиН 1.2.3685-21);
- Уставом ГБОУ школы № 59 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденным Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 20.04.2015 № 1877-р.
- Основной образовательная программа основного общего образования ГБОУ школы № 59 Приморского района Санкт-Петербурга, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Приказ от 31.08 2015 №48/64 с внесенными изменениями (приказ № 42 от 21.05.2018; приказ №40 от 14.06.2019; приказ № 30 от 02.06.2020, приказ от 15.06.2021 №35, приказ от 30.05.2022 №39, приказ от 29.08.2023 № 41);
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в образовательном учреждении (приказ от 18.01.21 №3/2).
- Авторская программа. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Физическая культура 5-9 классы М: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения)
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы М: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения)

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И. Ляха (автор программы), А.А. Зданевича.

Состав УМК:

- 1. Рабочие программы. Физкультура 1 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича 2-е издание: Волгоград: Учитель, 2018.
- 2. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9классы. Базовый уровень, Москва: Просвещение.
- 3. Матвеев. Физическая культура. Учебник 8-9 классы. Москва: Просвещение, 2019. ФГОС
- 4. В.И. Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. -Зизд., Москва: Просвещение.

Цель и задачи обучения "Физическая культура" в **9**(**1**) классе соответствует планируемым результатам, сформулированным в п.4 рабочей программы.

Целью школьного физического воспитания в **9(1)** классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В качестве приоритетных выдвигаются следующие цели:

- содействовать всестороннему и гармоничному развитию обучающихся;
- обеспечить восстановление и укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- способствовать расширению двигательного опыта обучающихся;
- формировать и развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой;
- формирование или коррекция уже имеющихся уровней физической подготовленности;
- развитие внимания, памяти и мышления;
- развитие пространственного воображения и умения ориентироваться в малом пространстве;
- развитие зрительного восприятия и мелкой моторики;
- совершенствование коммуникативных навыков, умения совершать совместные действия.

Основными задачами обучения предмету «Физическая культура» в **9(1)** классе являются: дидактические, воспитательные и коррекционные задачи.

Дидактические:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- 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;
- развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции) и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Коррекционные:

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- обеспечивать единство обучения, развития и коррекции нарушений психического и речевого развития школьников с нарушениями речи;
- уделять внимание словарной работе, в процессе которой усваиваются специальные термины, уточняются значения имеющихся у обучающихся понятий и определений, развивать память путем усвоения и неоднократного повторения определений, понятий, при этом накапливать словарь, который может использоваться не только на уроках физической культуры;
- развивать интеллектуальные способности и логическое мышление, творческие способности в процессе занятий физической культурой;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- создание благоприятных коррекционных развивающих условий для оздоровления организма обучающихся средствами физической культуры;
- развитие пространственно- временной дифференцировки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся образовательной программы ОУ через изучение основ знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации программы воспитания универсальных учебных действий обучающихся образовательной программы ОУ. Учебный предмет «Физическая культура» является приоритетным для формирования коммуникативных, регулятивных, познавательных УУД. Коммуникативные: анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; оказывать товарищескую поддержку; добиваться достижения общей цели; уметь работать в группах. Регулятивные: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность. Познавательные: уметь пользоваться информацией; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить выход из критического положения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует дальнейшему формированию ИКТ-компетентности обучающихся и освоению стратегий смыслового чтения и работы с текстом.

В структуру рабочей программы включена система учёта и контроля планируемых результатов в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (приказ от 18.01.2021 № 3/2) и Положением о системе оценивания предметных результатов обучающихся на уровне основного общего образования по предметам прикладного цикла (приказ от 20.05.2016 №38/3). Складывается из оценки качества выполнения упражнений, умения сочетать движения с рациональным дыханием, освоения простейших элементов программного материала, а также прилежания и посещаемости.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех ступенях обучения. Увеличение количества учебных часов по предмету связано в первую очередь с низкими параметрами здоровья, уровня физической подготовленности, дефицита двигательной активности обучающихся в ОУ. В связи с этим содержание занятий направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному развитию обучающихся, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культуры, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Значение предмета для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе занятий физической культурой у детей с OB3 происходит формирование либо коррекция уже имеющихся уровней физической подготовленности. В процессе занятий появляется возможность вести целенаправленную работу по развитию внимания, памяти и мышления. Это основные составляющие познавательной деятельности, так как познавательная деятельность у обучающихся с OB3 имеет свои особенности и тоже нуждается в коррекции. Так же в процессе занятий у обучающихся развивается пространственное воображение и умение ориентироваться в малом пространстве, развивается зрительное восприятие и мелкая моторика, совершенствуются коммуникативные навыки, умения совершать совместные действия.

При составлении рабочей программы использована авторская программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича «Рабочая программа. Физкультура 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 2-е издание: Волгоград: Учитель, 2013 г.».

Выбор авторской программы обусловлен тем, что она предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подхода к содержанию образования. В ней определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля. Программа помогает спланировать образовательный процесс в рамках ФГОС, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся.

Программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича выбрана для преподавания в 9(1) классе для обучающихся с ОВЗ, т.к. программный материал авторы поделили на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам ежегодно за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения сведений можно выделить время в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся с ОВЗ умение. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья.

Основные виды деятельности обучающихся:

- участие во фронтальной беседе;
- выполнение практической работы;
- самостоятельная работа;
- работа с текстом учебника или иного учебного пособия;
- воспроизведение учебного материала по памяти;
- работа со справочными материалами; работа с различными источниками информации;
- конспектирование;
- анализ фактов и проблемных ситуаций, ошибок;
- составление плана и последовательности действий;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- работа с раздаточным материалом (спортивный инвентарь);
- работа в парах, группах.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Формы обучения:

- фронтальная
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная

Технологии, используемые в обучении: развивающее обучение, обучение в сотрудничестве, проблемное обучение, развитие исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ:

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются:

- в том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;
- оказании индивидуальной помощи обучающихся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- выборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание программа составлена в расчете на обучение детей с ТНР в 9а классе.

3. Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и изучается в 5-9-х классах. По учебному плану ОУ **9(1)** классе учебный предмет «Физическая культура» реализуется за счет обязательной части учебного плана в объеме 102 часа (3 часа в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В 9(1) классе на основной ступени обучения отражены личностные, метапредметные и предметные результаты в образовательной программе образовательного учреждения и представлены в каждом разделе календарно-тематического планирования рабочей программы (п.7).

Личностными результатами освоения обучающихся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающиеся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- освоения обучающихся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять помощь в судействе по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- иметь понятие о содержательных основах здорового образа жизни, раскроют его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, о формировании качеств личности и профилактике вредных привычек;
- иметь понятие о базовых понятиях и терминах физической культуры, применяемых в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, научатся излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитии физических качеств;
- иметь понятие о разработке содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определении их направленности и формулировании задач, рациональном планировании в режиме дня и учебной недели;

• иметь понятие о правилах профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильном выборе обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Обучающийся получит возможность научиться:

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
- иметь понятие о физической культуре как явлении культуры, выделят исторические этапы ее развития, охарактеризуют основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- иметь понятие о правилах оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- иметь понятие о значении спорта и каким он нужен миру;
- иметь понятие о истории отечественного спорта;
- излагать свое отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям;
- иметь понятие о признаках положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, установлении связи между развитием физических качеств и основных систем организма.

5. Содержание тем учебного курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся образовательной программы ОУ через изучение основ знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

9(1) класс.

Естественные основы (в процессе урока). Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы (в процессе урока). Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90гр. С (2-3) захода по 3-7мин.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок на: выносливость, скоростной, силовой и координационной направленности. Умение измерять ЧСС и анализировать полученные результаты. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча в цель и на дальность: теннисного мяча и мяча весом 150гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши-14м, девушки-12м. Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, варианты челночного бега, бег с изменением направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания в цель и на дальность (обеими руками).

Кросс.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 15мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка, бег с гандикапом, командами, в парах, Медленный бег на стадионе до 6 мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 2000 м -юноши (100 м бегом, 50м шагом), 1500м-девушки. Кросс до 3км.

Гимнастика с элементами акробатики.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Страховка и помощь во время занятий. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах: мальчики с набивным и большим мячом, девочки с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки со скакалкой. Равновесие. Подтягивания. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок.

Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне - передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки;

полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.

Адаптированные спортивные и подвижные игры.

Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 8 классе. Правила спортивных соревнований по пионерболу, волейболу, баскетболу, футбол и их назначение.

Пионербол. Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Баскетбол.

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактические действия: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5.Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

В программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9-х классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в месяц.

No	Р ил ипограммуого матория до	Классы
п/п	Вид программного материала	9(1)

		Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	86
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (1,2,4,8,16,17,25,27,38,47,49,50,63,64,66,74,79,86,88,93,100)
1.2.	Спортивные игры: - волейбол с элементами пионербола	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4.	Легкоатлетические упражнения	30
1.5.	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	16
2.1.	Баскетбол	16
	Итого:	102

6. Контроль предметных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Формы проведения уроков: вводный урок, лекция, изучение нового материала, совершенствование, комбинированный, комплексный, учетный.

Критерии и нормы оценки результата освоения знаний производятся в соответствии с «Положением о системе оценивания предметных результатов обучающихся на уровне основного общего образования по предметам прикладного цикла» (приказ от 20.05.2016 №38/3).

№П/П	Название темы	Необходимое количество	Текущий промежуточный контроль	
		часов		
1.	Лёгкая атлетика	30	3Ч № 1. Умение бегать с максимальной скоростью 60 метров	
			3Ч № 2. Умение метать мяч на дальность	
			3Ч № 3. Умение прыгать в длину с 7-9 шагов разбега	
			3Ч № 4. Умение бегать 500 м	
			3Ч № 17.Умение бегать с максимальной скоростью 60 метров	
			3Ч № 18. Умение метать мяч на дальность	
2.	Кроссовая подготовка	18	3Ч № 5. Умения выполнять подъемы туловища	

Итого		102	18
			3Ч № 14. Умение прыгать на скакалке
			3Ч № 13. Умение выполнять штрафной бросок
5.	Баскетбол	16	3Ч № 12.Умение выполнять ведение мяча с передачей
			T. T
			3Ч № 11. Умение играть в волейбол
4.	Волейбол	14	3Ч № 10. Умение выполнять подачу мяча сверху
			3 1 1 2 2 2 Menne Banomara akpoorin teekne ynpaskienian a komoniacjin
			3Ч № 9. Умение выполнять акробатические упражнения в комбинации
			3Ч № 8. Умение выполнять упражнения в висе (подтягивание)
3.	Гимнастика	24	3Ч № 7. Умение выполнять строевые упражнения
			S 1 M2 10. 5 MCHIRE OCI ATB 1300 M (OMPIH)
			34 № 16. Умение бегать 1500 м (6мин)
			3Ч № 15. Умения выполнять подъемы туловища
			3Ч № 6. Умение прыгать на скакалке

Контроль физической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 9(1) классах

				Уро	вень		
Физические	Контрольные упражнения		Мальчики		Девочки		
способности	(тест)	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 60 м, с	9,1	8,9	8,6	9,7	9,3	9,1
Координационные	Челночный бег 3x10, c	8,6	8,4-8,0	7,7	9.7	9,3-8,8	8,5

	Последовательное выполнение трех кувырков, сек	4,4-4,7	3,6-4,3	3,3-3,5	5,1-5,4	4,5-5,0	4,1-4,4
Скоростно-силовые	Прыжки на скакалке за 30сек, кол-во раз	45	55	65	50	60	70
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175	190-205	220	155	165-185	205
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега, см	360	380	400	320	340	370
Скоростно-силовые	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток с 14м-юн,12м-д	2	3	4	2	3	4
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1250-1350	1550	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя, см	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	3	7-8	10	-	-	-
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из и. п. лежа, кол-во раз	-	-	-	5	12-13	16

7. Календарно – тематическое планирование по физической культуре 9а (1) классы.

№ п/п	№ п/т			Тема урока	Элементы содержания	Текущий контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)
		9(1)		_	-		_
1	2		3	4	5	6	7
					I четверть Легкая атлетика – 15 часов		
				Правила техники	Низкий старт <i>30 м.</i> Стартовый разгон.		
1	1			безопасности при занятиях л/а. Техника спринтерского бега: низкий старт 30м.	Бег с ускорением 60м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Развитие скоростных способностей. ИКТ.		Предметные: Умение бегать с максимальной скоростью с низкого старта 30 м Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе.
2	2			Низкий старт 30м. Стартовый разгон. АК.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением 60м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры,
3	3			Скоростной бег до 70 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Низкий старт 30 м. Скоростной бег 60м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.		выполнять строевые упражнения
4	4			Финиширование Круговая эстафета.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Правила проведения соревнований в спринтерском беге.		

5	5	Бег по дистанции 40-50м Бег 60м.	Бег 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Помощь в судействе. Бег 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Помощь в судействе.		Предметные: Умение бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60 м Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: используют общие приемы
7	7	Бег на результат (60 м)	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Помощь в судействе.	34 №1	решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
8	8	Прыжок в длину с11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с места.	Прыжок в длину c11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ. Многоскоки. Правила соревнований в прыжках и метаниях. Развитие скоростно-силовых способностей.		Предметные: Умение прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность и в цель. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: самостоятельно выделяют и
9	9	Прыжок в длину с11-13 шагов разбега. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.		формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
10	10	Метание теннисного мяча на дальность.	Прыжок в длину с11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 14м юн. 12м дев. Развитие скоростно-силовых способностей.	34 №2	
11	11	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	Прыжок в длину с11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча в коридор 10м и на заданное расстояние Развитие скоростно-силовых способностей.		Предметные: Умение прыгать в длину с11-13 шагов разбега; метать мяч в коридор 10м и на заданное расстояние. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

туациях.
<i>ые:</i> используют общие приемы
вленных задач.
: планируют свои действия в
поставленной задачей и
еализации; адекватно
оценку учителя.
<i>вные:</i> формулируют собственное
цию; договариваются и приходят к
ию в совместной деятельности.
Умение прыгать в длину на
Проявлять дисциплинированность,
порство в достижении
целей.
<i>ые:</i> ориентируются в
пособов решения задач.
: вносят необходимые коррективы
те его завершения на основе его
характера сделанных ошибок.
вные: формулируют собственное
цию; договариваются и приходят к
ию в совместной деятельности
Умение выполнять челночный бег
Проявлять положительные
сти и управлять своими эмоциями
туациях.
ые: используют общие приемы
вленных задач; определяют и
ризуют физическую культуру как
скими упражнениями,
спортивными играми.
: планируют свои действия в
поставленной задачей и
еализации; оценивают
ыполнения действия.
вные: используют речь для
го действия.

15	15	Бег 500м или (6мин)	Бег (500 м) или (6мин) на результат без учета дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	34 №4	Предметные: Умение пробегать 1500м или 6 мин без учета дистанции; Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	 	Кроссовая подготовка -9 часов	3	
16	1	Кросс. Бег в равномерном темпе 4 мин. ТБ	Бег 4 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. ИКТ		Предметные: Умение бегать в равномерном темпе 4 мин. Умение прыгать на скакалке Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.
17	2	Бег в равномерном темпе 4 мин.	Бег 4мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег 4мин Прыжки на скакалке 15с. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.		Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в
18	3	Бег в равномерном Прыжки на скакалке	Бег 4мин Прыжки на скакалке 30с. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		том числе в ситуации столкновения интересов.
19	4	Бег в равномерном темпе 5 мин.	Бег <i>5мин</i> . Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Подъемы туловища. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		Предметные: Умение бегать в равномерном темпе 5 мин. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.
20	5	Бег в равномерном темпе. Подъемы туловища.	Бег 5 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Подъемы туловища на результат. Развитие выносливости.	34 №5	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе
21	6	Бег в равномерном темпе 5 мин.	Бег 5 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
22	7	Бег в равномерном темпе 6 мин. Прыжки на	Бег <i>6мин</i> . на результат. Прыжки на скакалке. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	34 №6	Предметные: Умение бегать в равномерном темпе 6мин. на результат. Личностные: Проявлять дисциплинированность,

			скакалке.	Спортивная игра «Футбол».		трудолюбие и упорство в достижении
22	0		Кросс. Бег 6 мин.	Бег (1500м). Развитие выносливости.		поставленных целей.
23	8		1	Спортивная игра «Футбол».		Познавательные: используют общие приемы
			Бег по пере-	Бег (8мин). Преодоление вертикальных		решения поставленных задач.
			сеченной ме-	препятствий нашагиванием. ОРУ.		Регулятивные: планируют свои действия в
			стности, пре-	Специальные беговые упражнения.		соответствии с поставленной задачей и
24	9		одоление пре-	Развитие выносливости. Спортивная		условиями ее реализации; адекватно
24	9		пятствий.	игра «Футбол».		воспринимают оценку учителя.
						Коммуникативные: формулируют собственное
						мнение и позицию; договариваются и приходят к
						общему решению в совместной деятельности.
				2 четверть		
	1		Т	Гимнастика – 24 часа	T	
			Техника	Построение и перестроение на месте и в		
			безопасности.	движении. Передвижение строевым шагом. ОРУ на месте. Подтягивания в		Предметные: Умение выполнять строевые
			Висы. Строевые	висе. Передвижения ходьбой, бегом,		упражнения; подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне; скамейке.
25	1		упражнения.	приставными шагами, прыжками по		Тимнастическом оревне, скамеике. Личностные: Активно включаться в общение и
				г/бревну(скамейке) Развитие силовых		взаимодействие со сверстниками на принципах
				способностей. Инструктаж по ТБ.		уважения и взаимопомощи.
				икт.		Познавательные: ориентируются в
			Строевые	Построение и перестроение на месте и в		разнообразии способов решения задач.
			упражнения.	движении. Передвижение строевым		Регулятивные: формулируют учебные задачи
			Подтягивания в	шагом. ОРУ с гимнастической палкой.		вместе
			висе. Упражнения	Подтягивания в висе. Повороты на		с учителем; вносят изменения в план действия.
26	2		на гимнастиче-	г/бревне, стоя на месте и прыжком.		Коммуникативные: договариваются и приходят
			ском бревне.	Развитие силовых способностей		к общему решению в совместной деятельности, в
			Развитие силовых			том числе в ситуации столкновения интересов.
			способностей.			
			Строевые	Построение и перестроение на месте и в		
			упражнения.	движении. Передвижение строевым		
			Упражнения на	шагом. ОРУ на месте. Упражнения на		
27	3		гимнастической	гимнастической скамейке. Эстафеты,		
27	3		скамейке. АК	развитие силовых способностей.		
				Развитие силовых способностей.		
				Профилактика и подбор упражнений		
				для правильной осанки.		
			Выполнение	Переход с шага на месте на ходьбу в	3 4 №7	
			строевых команд	колонне и в шеренге. Перестроения из		
20				колонны по одному в колонны по два,		
28	4			по четыре в движении. Выполнение		
				комплекса ОРУ с гимнастической		
				палкой. Подтягивания в висе. На		
				г/бревне- стойка на коленях с опорой на		

				руки. Развитие силовых способностей	
29	5		Строевые упражнения. Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической оревне-полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка) спрыгивание и соскоки вперед, прогнувшись. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах, с гантелями.	Предметные: Умение выполнять строевые упражнения; подтягивание в висе; умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке; Личностине: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность
30	6		Упражнения на гимнастической скамейке.	Выполнение команд «направо!», «налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
31	7		Упражнения на гимнастической скамейке.	Выполнение команд «направо!», «налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Предметные: Умение выполнять строевые упражнения; подтягивание в висе; упражнения на гимнастической скамейке. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.
32	8		Упражнения на гимнастической скамейке.	Выполнение команд «направо!», «налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах, с гантелями.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в
33	9		Выполнение комбинации на гимнастической скамейке	Выполнение команд «направо!», «налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах, с гантелями.	том числе в ситуации столкновения интересов.
34	10		Выполнение строевых команд. Подтягивания в	Выполнение команд «направо!», «налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.	<i>Предметные:</i> Умение выполнять строевые упражнения; подтягивание в висе на результат; <i>Личностные:</i> Проявлять положительные

35	11	висе. Выполнение строевых команд. Подтягивания в висе.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах, с гантелями. Выполнение команд «направо!», «налево!». ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах, с гантелями.		качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не
36	12	Подтягивания в висе на результат. Развитие силовых способностей.	Подтягивания в висе на результат. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие силовых способностей.	34 № 8	совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
37	13	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие ско- ростно-силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ в движении. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). Эстафеты. Профилактика и подбор упражнений для правильной осанки. Развитие скоростно-силовых способностей.		Предметные: Умение выполнять строевые упражнения; прыгать согнув ноги через козла (юноши); прыгать боком через коня (девушки). Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе
38	14	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие ско- ростно-силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ в движении. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). Эстафеты. Профилактика и подбор упражнений для правильной осанки. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития силы.		с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
39	15	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие ско-	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ в движении. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в		

		способн	Эстафеты. Профилактика и подбор упражнений для правильной осанки. Развитие скоростно-силовых способностей.	
40	16	Строевь упражн Развити	ения. колонны по одному в колонны по два четыре в движении. ОРУ в движении Силовых Юноши: прыжок согнув ноги (козел	упражнения; прыгать согнув ноги через козла- а, по ноши; прыгать боком через коня- девушки. Личностиные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями кок в различных ситуациях.
41	17	Строевь упражно Развити	ній прыжок. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения и колонны по одному в колонны по двя четыре в движении. ОРУ в движении силовых Юноши: прыжок согнув ноги (козел	родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность а, по существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
42	18	Опорнь Строевн упражно Эстафе	ения. колонны по одному в колонны по два	13 а, по I. В кок).
43	19	Акробат комбина	ические Иноши: длинный кувырок вперед с	комбинации из разученных элементов. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

44	20	Акробатические комбинации.	собностей. Занятие на тренажерах, с гантелями. Юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. ОРУ в движении. Лазание по вертикальной лестнице. Развитие силовых способностей.		Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
45	21	Акробатические комбинации.	Юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. ОРУ в движении. Лазание по вертикальной лестнице. Развитие силовых способностей. Последовательное выполнение три кувырка вперед на результат.	34 № 9	Предметные: Умение выполнять комбинации из разученных элементов. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают
46	22	Акробатические комбинации.	Юноши: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. ОРУ в движении. Лазание по вертикальной лестнице. Развитие силовых способностей. Занятие на тренажерах, с гантелями.		предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
47	23	Наклон вперед из положения стоя.	Наклон вперед из положения стоя, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах, с гантелями. Развитие силовых способностей.		Предметные: Умение выполнять наклон вперед из положения стоя, «мост» Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
48	24	Акробатические комбинации.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.		

	Спортивные игры – 30 часов							
			Волейбол – 14 часов					
49	1	Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности во время игры в волейбол.	Стойки и передвижения игрока (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Правила игры в в/б. Терминология. ТБ.	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.				
50	2	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. АК .	Стойки и передвижения игрока (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Положительное влияние занятий физической подготовки для укрепления здоровья и развития основных физических качеств.	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.				
51	3	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность				

52	4		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
53	5		Нижняя прямая подача, боковая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Предметные: Умение выполнять нижнюю прямую подачу на результат. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
54	6		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Боковая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.

55	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Боковая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
56	8	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча снизу Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Боковая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, умение выполнять прием мяча снизу двумя рукам после подачи; Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
57	9	Прием мяча снизу	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Боковая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, умение выполнять прием мяча снизу двумя рукам после подачи; Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность

58	10		Боковая подача мяча. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Боковая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Предметные: Умение выполнять боковую подачу мяча через сетку, выполнять технические действия в игре; выполнять подачу мяча; Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
59	11		Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	34 № 10	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, выполнять верхнею подачу мяча; Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
60	12		Верхняя подача мяча.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять верхнею подачумяча; Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят,

61	13			Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
62	14			Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. АК.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя подача мяча, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	34 № 11	Предметные: Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
	II.	ı	l l	<u> </u>	Баскетбол – 16 часов		
63	1			Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность

			груди на месте. (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением, на месте. Бросок	Правила игры в б/б. Терминология. ИКТ. ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю).		выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, умение выполнять ведение мяча, бросок мяча; Личностные: Общение и взаимодействие со
64	2		одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Учебная игра.	Бросок двумя руками от головы с места (д). Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Умение измерять ЧСС и анализировать полученные данные.		сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
65	3		Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте — контроль. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Предметные: умение выполнять ведение мяча, бросок мяча, умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
66	4		Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Передача мяча двумя руками от	34 № 12	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и

			руками от головы с места (д). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	груди на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
67	5		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
68	6		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
69	7		Бросок мяча двумя руками от головы с места с	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов	<i>Предметные:</i> Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

		сопротивлением. Учебная игра.	передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением-контроль. Развитие координационных способностей.	Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
70	8	Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x4). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке (ю). Бросок двумя руками от головы с места (д). Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x2, 3 x 3, 4 x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
71	9	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением- контроль. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
72	10	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3 x2, 4 x2).	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

73	11	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	34 № 13	Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
74	12	Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Умение измерять ЧСС и анализировать полученные данные.		Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
75	13	Быстрый прорыв (2x1,3x2). Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Прыжки на скакалке	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	34 № 14	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии
76	14	Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3x1,3 x2, 4 x2). Учебная игра.	Штрафные броски на результат. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок		способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

77	15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3,4x4,5x5 на одну корзин Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3,4x4,5x5 на одну корзину. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке	Предметные: Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в
78	16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3,4x4,5x5 на одну корзин Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3,4x4,5x5 на одну корзину. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
			4 четверть	
		Еог 5 мин по попо	Кроссовая подготовка – 9 часов	
79	1	Бег 5 мин по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. ТБ	Бег 5 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Представления о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. ИКТ	Предметные: Умение бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия; Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
80	2	Кросс. Бет 7мин. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости	Бег <i>7мин.</i> Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке на результат.	Предметные: Умение бегать в равномерном темпе, умение прыгать на скакалке; Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.

81	3		Кросс. Бег 7мин. Развитие выносливости	Бег (7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости, Подтягивание в висе.		Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Предметные: Умение бегать в равномерном темпе, выполнять подтягивания; Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
82	4		Кросс. Бег 8 мин. Подтягивание.	Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание в висе на результат.		в различных ситуациях. Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.
83	5		Кросс. Бег 8 мин.	Бег (8 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения, подъем туловища		Предметные: Умение бегать в равномерном темпе, умение выполнять подъем туловища; Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
84	6		Кросс. Бег 8 мин. Подъем туловища	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Подъем туловища на результат. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости	34 № 15	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.
85	7		Кросс. Бег 9 мин.	Бег (9 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.		Предметные: Умение бегать в равномерном темпе. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении
86	8		Кросс. Бег 10 мин.	Бег (10 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Техника кроссового бега.		поставленных целей. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
87	9		Кросс. Бег 1500м. (6 мин)	Бег (1500 м или 6 мин) на результат. Развитие выносливости. Спортивные	34 № 16	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.

				игры	Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
				Легкая атлетика-15 часов	том числе в ситуации столкновения интересов.
88	1		Правила техники безопасности при занятиях л/а. Техника спринтерского бега: низкий старт 30м.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением 60м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Развитие скоростных способностей. ИКТ.	Предметные: Умение бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
89	2		Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Предметные: умение прыгать в высоту с разбега; Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.
90	3		Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении
91	4		Прыжок в высоту. ОРУ. Специальные беговые уп- ражнения.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «ножницы». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	и взаимодействии.
92	5		Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Степень утомления по внешним признакам.	

			Специальные беговые упражнения. АК .			
93	6		Скоростной бег 60м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт 30 м. Скоростной бег 60м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.		Предметные: Умение бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
94	7		Бег на результат 60 м.	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	34 № 17	Предметные: Умение бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта на результат. Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности
95	8		Бег по дистанции 60м. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Бег по дистанции 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростных качеств.		Предметные: Умение бегать 60 м с максимальной скоростью с высокого старта, умение метать мяч на дальность с разбега. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и

					условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.
96	9	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в длину с места. Развитие скоростносиловых и координационных способностей.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	34 № 18	Предметные: умение метать мяч на дальность с разбега, выполнять специальные беговые упражнения; умение прыгать в длину с места. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
97	10	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения».	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры ОРУ. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Предметные: умение метать мяч на дальность с разбега, выполнять специальные беговые упражнения; Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.
98	11	Метание мяча <i>на</i> дальность с 3-5 шагов. Спортивные игры	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры		Предметные: умение метать мяч на дальность с разбега, выполнять специальные беговые упражнения; Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей,

99	12		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Спортивные игры	родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Предметные: умение метать мяч на дальность с разбега, выполнять специальные беговые упражнения; Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы
					в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
100	13		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Спортивные игры Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Предметные: умение метать мяч на дальность с разбега, выполнять специальные беговые упражнения; Личностные: Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: самостоятельно выделяют и
101	14		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток на результат. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят
102	15		Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Спортивные игры	к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

8.Список литературы

Для ученика: Физическая культура: 8-9-е классы: учебник Матвеев А.П.8-9 Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Для учителя:

- my.1september.ru/registration/;
- 2. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре 9 класс Москва, Вако, 2017;
- 3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- 5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- 7. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- 8. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	
	3.Спортивный инвентарь	
1	Бревно гимнастическое напольное	
2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	
3	Стенка гимнастическая	
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	
5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	
6	Брусья	
7	Конь гимнастический	
8	Козел гимнастический	
9	Мост гимнастический	
10	Стойки для прыжков в высоту, планка	
11	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	
12	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
13	Скакалка детская	
14	Мат гимнастический	
15	Кегли	

16	Кубики							
17	Обруч пластиковый детский							
18	Конусы стартовые							
19	Рулетка измерительная							
20	Щит баскетбольный тренировочный							
21	Сетка для переноски и хранения мячей							
22	Сетка волейбольная							
23	Аптечка							

Тестовые работы по физкультуре 9 класс

Пример выставления оценок:

«Отлично» -13 и более правильных ответов;

«Хорошо» - 10-12 правильных ответов;

«Удовлетворительно» -7-9 правильных ответов;

«Неудовлетворительно» - менее 7 правильных ответов.

Тест № 1. Легкая атлетика

- 1. Что необходимо делать во время занятий физическими упражнениями, чтобы исключить травмы?
- а) измерять свой пульс после занятий;
- б) вести дневник самоконтроля;
- в) соблюдать правила проведения разминки;
- г) расписаться в журнале по технике безопасности.
- 2. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?
- а) как дань моде Олимпийским играм;
- б) как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- в) только как рациональное питание;
- г) только как достаточную двигательную активность.
- 3. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм.
- 4. Что понимается под термином «средства физической культуры»?
- а) лекарственные средства;
- б) физические упражнения;
- в) спорт;
- г) туризм.
- 5. Летние Олимпийские игры проводятся через каждые:
- а) 2 года;
- б) 3 года;
- в) 4 года;
- г) 5 лет.
- 6) На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным в Древней Греции было:
- а) пятиборье;
- б) трехборье;
- в) десятиборье;
- г) восьмиборье.
- 7. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит как:
- а) « Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт ты мир!».
- 8. Пять олимпийских колец символизируют:
- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран участниц Олимпийских игр;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
- 9.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расставленных слева направо в следующем порядке:
- а) вверху-красный, голубой, черный, внизу желтый и зеленый;
- б) вверху-зеленый, черный, красный, внизу голубой и желтый;
- в) вверху-голубой, черный, красный, внизу желтый и зеленый;

- г) вверху-голубой, черный, красный, внизу зеленый и желтый. 10. Олимпийская хартия- это:
- а) концепция современного олимпизма;
- б) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр;
- в) название оды, написанной Пьером де Кубертеном;
- г) правила соревнований, входящих в программу игр Олимпиады.
- 11. Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается:
- а) главная судейская коллегия;
- б) организаторский штаб;
- в) комитет проведения соревнований.
- 12. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличились миролюбивым проведением соревнований.
- 13. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно силовые... называются:
- а) спортивными достижениями;
- б) физическими качествами;
- в) физическими способностями.
- 14. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр:
- а) Аристотель;
- б) Платон;
- в) Пифагор;
- г) Архимед.
- 15. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр:
- а) с 392г. до н.э.;
- б) с 432г. до н.э.;
- в) с 776г. до н.э.;
- г) с 892г. до н.э.

Тест № 2. Легкая атлетика.

- а) бег по дистанции 42км. 195м.;
- б) имя греческого атлета;
- в) географическое место, где произошло сражение во время греко- персидской войны.
- 2. Быстрота это ...
- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
- 3. Какие упражнения в комплексе не способствуют развитию быстроты:
- а) бег 60м с низкого старта;
- б) ускорения из различных положений по сигналу;
- в) кросс 3000м.
- 4. Каким стандартным тестам проверяется быстрота у учащихся (6-17лет) общеобразовательных школ:
- а) прыжок в длину с места;
- б) челночный бег 3Х10м.;
- в) бег 30м с высокого старта.
- 5. Возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) частотой движений;
- г) скоростно силовой способностью.
- 6. На Олимпийских играх в 776г. до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:
- а) 150м50см; б) 192м.27см; в) 200м; г) 400м.
- 7.Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- а) способность противостоять внешнему сопротивлению;
- б) способность пробежать длинную дистанцию за наиболее короткое время;
- в) способность длительно выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности.
- 8. Этим стандартным тестом проверяют выносливость у учащихся (6-17 лет) в общеобразовательных школах:
- а) подтягивание на перекладине;
- б) челночный бег3Х10м;
- в) 6-минутный бег.
- 8. Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах?

- а) один; б) два; в) три; г) ни одного.
- 9. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
- a) 200,100;
- б) 400,800;
- в)1500,100;
- г) 500,100.
- 10. Какие дисциплины включает пентатлон древнегреческое пятиборье?
- а) кулачный бой;
- б) верховая езда;
- в) прыжок в длину;
- г) прыжок в высоту;
- д) метание диска;
- е) бег;
- ж) стрельба из лука;
- з) борьба;
- и) плавание;
- к) метание копья.
- 11. Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по:
- а) пяткам;
- б) носкам;
- в) по ближнему к линии отталкивания следу.
- 12. К вертикальным прыжкам не относятся:
- а) тройной прыжок;
- б) прыжки с шестом;
- в) фосбери-флоп.
- 13. В метаниях разрешается выполнять разбег по технике:
- а) с 3-х шагов;
- б) с 5-и шагов;
- в) любой вид разбега.
- 14) Бег по пересеченной местности называется:
- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;

в) кросс; г) конкур. 15) Специальная обувь для бега называется: а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

Тест № 3. Гимнастика

- 1. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?
- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение опорного прыжка без гимнастического мостика.
- 2. Какие упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики?
- а) двойное сальто назад;
- б) со штангой;
- в) прыжки со скакалкой до 30минут;
- г) с гимнастической палкой.
- 3. Что называется осанкой человека?
- а) эластичность и подвижность опорно-двигательного аппарата;
- б) пружинистые характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.
- 4. Недостаток мышечной активности современного человека называют:
- а) гипокинезия;
- б) гипоксия;
- в) атрофия;
- г) гипертрофия.
- 5. Избыток каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:
- а) углеводы и жиры;
- б) белки и витамины;

- в) минеральные вещества и белки.
- 6. Избыточный вес:
- а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- б) активизирует обмен веществ;
- в) тренирует сердечно сосудистую систему;
- г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.
- 7. Гиподинамия-это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.
- 8. Правильная осанка формируется:
- а) сама по себе;
- б) под влиянием физических упражнений;
- в) с помощью рационального питания.
- 9. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- а) силовых упражнений;
- б) упражнений на гибкость;
- в) упражнений на выносливость;
- г) скоростных упражнений.
- 10. Школьникам с выраженным нарушением осанки рекомендуется заниматься:
- а) тяжелой атлетикой;
- б) прыжками в высоту и длину;
- в) акробатикой;
- г) плаванием.
- 11. Упражнение физическое ациклическое это:
- а) упражнение, которое состоит из движений, решающих конкретные физические (двигательные) задачи;
- б) упражнение, состоящее из неповторяющихся движений;
- в) упражнение, части которого помогают овладеть элементами сложного двигательного навыка;
- г) упражнение, состоящее из определенного вида двигательных действий.
- 12. При выполнении упражнения сгибания руки в локтевом суставе, происходит за счет сокращения мышцы:
- а) бицепса;

- б) трицепса;
- в) широчайшей;
- г) дельтовидной.
- 13.В технике всегда выделяют основу движения, главное звено, детали техники. Назовите ведущее звено упражнения «Кувырок вперед»:
- а) вращение туловища при перевороте через голову;
- б) переворот через голову с опорой на руки;
- в) перекат вперед на спине;
- г) исходное положение туловища перед кувырком.
- 14.Сила-это:
- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
- 15. При выполнении упражнения вдох е следует делать во время:
- а) рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны;
- б) пригибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела;
- г) поворотов, вращения тела, наклонов.

Тест № 4. Спортивные игры (волейбол)

- 1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в
- а) Канаде
- б) Японии
- в) США
- г) Германии
- 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
- a) 2
- б) 3
- в) 5
- r) 6
- 3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
- а) В 1956 г
- б) в 1957 г

- в) В 1958 г
- г) В 1959 г
- 4. Укажите полный состав волейбольной команды:
- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- 5. «ЛИБЕРО» в волейболе это...
- а) игрок защиты
- б) игрок нападения
- в) капитан команды
- г) запасной игрок
- 6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера
- 7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
- а) Да, по указанию тренера
- б) нет
- в) да, по указанию судьи
- г) да, но только в начале каждой партии
- 8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
- а) максимум 3
- б) максимум 8
- в) максимум 6
- г) максимум 9
- 9. Ошибками в волейболе считаются...
- а) «три удара касания»
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела
- 10. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...
- а) 3 секунд
- б) 5 секунд
- в) 6 секунд

- г) 8 секунд
- 11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 45см
- г) 2м 24см
- 12. Высота волейбольной сетки для женских команд:
- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 45см
- г) 2м 24см
- 13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?
- а) да
- б) нет
- в) только при высокой температуре воздуха
- г) только при высокой влажности воздуха
- 14. «Бич волей» это:
- а) игровое действие
- б) пляжный волейбол
- в) подача мяча
- г) прием мяча
- 15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
- a) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

Тест № 5. Спортивные игры (баскетбол)

- 1. Игра в баскетболе начинается....
- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.
- 2. Игра в баскетболе заканчивается...

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- б) уходом команд с площадки
- в) в момент подписания протокола старшим судьей
- г) мяч вышел за пределы площадки
- 3. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...
- а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- г) судья дает свисток
- 4. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...
- а) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки
- 5. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...
- а) заброшен любой мяч
- б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- в) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»
- 6. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?
- а) любой член команды
- б) капитан команды
- в) тренер или помощник тренера
- г) никто
- 7. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?
- а) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- б) в любом случае через 15 секунд
- в) в любом случае через 1 минуту
- г) немедленно
- 8. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
- a) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4
- 9. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- а) выполнение с мячом в руках более одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов
- г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

1. Лист корректировки поурочно-тематического планирования 9а (1) класса

Nº .	N <u>o</u>	Тема урока	Вид контроля		T.
п/п	п/т		ИКТ, АК	Планируемые результаты обучения	Дата

I		