

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 32**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>на заседании НМС МАОУ гимназии № 32  /Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020г.</p>	<p align="center">Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32</p> <p align="center"> /Белякова В.Н./</p> <p>Приказ № 77/ 2-ос от 17.08.20 г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре, 9 класс
Предмет, класс

Количество часов на год: 68

Всего в неделю: 2_ часа.

Уровень: базовый

Калининград
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5-9 классов, разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Авт.- сост: В.И.Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение). Важнейшие задачи образования в школе – формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной саморегуляции, реализуются в процессе обучения всем предметам. На изучение курса физической культуры по предполагаемой программе отводится в 5-9 классе -70 часов (на учебный год).

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного образования.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» п.6ч.3 ст.28 от 29.12.2012 №273-ФЗ.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. - авторская программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Авт.- сост: Лях В.И., Зданевич А.А. (М.: Просвещение, 2018.- 128с.)
4. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025г.
5. Положение о рабочей программе.
6. Рабочая программа для 5-9 классов, по учебникам Лях В.И., пособие предназначено для учителей общеобразовательных организаций под редакцией Свиридова М.С., Луцаева А.Я.
7. Федеральном законе «О физической культуре и спорте».
8. Приказе Минобрнауки от 30.08.2010 №889.

2. Роль и место курса физической культуры в обучении.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

3. Цель обучения:

Развитие компетентной личности (учеба, познания, коммуникация, личностное саморазвитие, ценностные ориентации). С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только знаний, умений и навыков, но и процесс овладения компетенциями. Это определяет цели обучения физической культуры на ступени основного общего образования;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование культуры движений, приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

4. Задачи обучения:

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- обучение основам базовых видов двигательных действий, воспитание привычки к самостоятельным занятиям, выработка организаторских навыков проведения занятий;
- освоение компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования;
- создание оптимальных условий обучения, исключение психотравмирующих факторов, развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося;
- использование современных образовательных технологий:
 - здоровьесберегающие – привитие гигиенических навыков, закаливание, корректирующие и коррекционные упражнения;
 - личностно-ориентированное и дифференцированное- применение тесов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;
 - информационно-коммуникационные – приобретение знаний основ ФК, показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями.

5. Контроль и учет достижений учащихся – ведется по 100 балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы.

Использование формы контроля и учета:

- аттестация по итогам обучения за четверти, по итогам года, по мониторинговой системе;
- формы учета достижений - урочная деятельность - анализ текущей успеваемости;
- внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах.

6. Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в основной школе и на его преподавание отводится 70 часов в год при двухразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ отведено 48 часов. Включение внутрипредметного образовательного модуля «Игры народов России» (5-7 класс) количестве 20 часов, «Олимпиадики» (8-9 класс) в количестве 20 часов. Содержание вариативной части, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования.

7. Планируемые результаты освоения программы обучающимися (личностные, метапредметные, предметные)

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину:

- формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

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

Предметные – освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных, и социально-проектных ситуациях, Формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

8. Физкультурные группы.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся относящиеся к специальной медицинской группе занимаются по облегченной программе, только по разрешению врача-педиатра и с учетом индивидуальных рекомендаций.

9.Содержание курса.

1. Знания о физической культуре.

Всесторонне физическое развитие. Спортивная подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

2. Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушения осанки

4.Физическое совершенствование.

Легкая атлетика. 5-9 классы.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. Метание мяча на дальность с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики. 5-9 классы.

Организационные команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, параллельных и разновысотных брусьях. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки). Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом 90 градусов. Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лазанье по канату и гимнастической стенке

Баскетбол, волейбол. 5-9 классы

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Внедрение программного материала раздела «Физическое совершенствование»: внутрипредметный модуль «Олимпиадики» в 8-9 классах, позволит успешно подготовить ребят к сдаче всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Раздел программы	Количество часов (уроков)		
		общее	теория	практика
I	Базовая часть	48	В процессе уроков	48
1	«Знания о физической культуре»			
2	«Физическое совершенствование» из них:			
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	12		12
2.2	Легкая атлетика	14		14
2.3	Кроссовая подготовка	10		10
2.4	Спортивные игры	12	12	
II	Вариативная часть	20		20
1	Внутрипредметный образовательный модуль «Олимпиадики»	20	В процессе уроков	20
	ИТОГО	68		68

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
предмета «Физическая культура».**

1. Библиотечный фонд (книгопечатные продукции)

- ФГОС ООО
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре;
- методические издания по физической культуре для учителей;

2. Демонстрационные печатные материалы

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и Олимпийского движения;

3. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения раздела гимнастики и акробатики, спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Технические средства: Многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер), два компьютера с выходом в локальные сети Интернет, музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом. Плазменная панель d-102см. DVD – проигрыватель. Цифровой фотоаппарат и видеокамера. Электронное табло.

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика - стенки гимнастические; скамейки гимнастические, козел гимнастический, перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие); канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной, комплект навесного оборудования (перекладина); коврики гимнастические, маты гимнастические; мяч набивной (1,2,3,6 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обруч гимнастический; обручи гимнастические.

Спортивные игры - щиты баскетбольные с корзинами; корзины и стойки для мячей, сетка для переноса мячей; мячи баскетбольные; манишки игровые; волейбольные стойки, сетки, мячи; конусы; насос; электронное табло, табло перекидное; ворота для мини-футбола; мячи футбольные. Теннисный стол, теннисные ракетки.

Легкая атлетика - стойки и планка для прыжков в высоту; рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, конусы.

Измерительные приборы: КМД «Здоровый ребенок»; спирометр; динамометр; тонометр и фонендоскоп; станочная.

Средства первой помощи: медицинская аптечка.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал (288м.кв.); мягкий модульный центр; зал ритмики; подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; кабинет учителя.

Пришкольный стадион (площадка): игровое мини-футбольное поле, легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

Список литературы.

1 Лях В.И., Зданевич А.А. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / М. «Просвещение» 2012, 128 с.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1- XI классов». Развернутое

- тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград. Издательство «Учитель», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. М.: Просвещение, 2015/
 4. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В. И. Лях М.: Просвещение, 2015.
 5. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Мишин Б.И. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
 6. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций; Рос. акад. образования. М.: Просвещение, 2014.
 7. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2012.
 8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. М.: Просвещение 2014
 9. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://ru.wikipedia.org	Википедия. Свободная энциклопедия
http://sprintexpress.ru	Информационный сайт легкой атлетики
http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53	сайт «Физкульт-ура»»
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5»
www.sochi2014.com	Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014
http://spo.1september.ru/	Сайт «Я иду на урок физкультуры»
http://zdd.1september.ru/	газета «Здоровье детей»
http://www.trainer.h1.ru/	сайт учителя физической культуры
http://spo.1september.ru/	газета «Спорт в школе»
www.gto.ru	Официальный сайт ВФСК «ГТО»
http://www.it-n.ru	сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК
http://sportlaws.infosport.ru	образовательные ресурсы по физической культуре
http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
https://1september.pcb1.ru/	Школьная цифровая платформа
https://resh.edu.ru/	Российская электронная школа

**Уровень физической подготовленности
учащихся 11-15 лет**

№	Физические способности	Контрольно упражнение (тест)	Воз- лет	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 60м, с	11	6,3и более	6,1-5,5	5,0 и ниже	7,6	7,5-6,4	5,8и менее	
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	7,3	7,2-6,2	5,6	
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	7,0	6,9-6,0	5,3	
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,6	6,5-5,6	5,2	
			15	5,5	5,3-4,9	4,5				
2	Координа- нные	Челночный бег 3x10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7-9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8	
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	9,9	9,5-9,0	8,7	
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,7	9,4-9,0	8,6	
			15	8,6	8,4-8,0	7,7		9,3-8,8	8,5	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места см	11	140	160-180	195	130	150-175	185	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливос	6- мин. бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100	
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2и менее	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягиван на высокой екладине (м)	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			На низкой екладине (д)					4 и ниже	10-14	19 и выше
								4	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
								5	12-13	16

Календарно – тематическое планирование 8 класса

№ п/п	Тема урока	Форма и вид деятельности обучающихся.	Элементы содержания. Элементы дополнительного содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Тип и форма коррекции, оценивание	Материал УМК, ИКТ	Дата проведения	
							план	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА /7 « Олимпионики» / 3								
1	Спринтерский бег	фронтальная	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила проведения соревнований по л/а. Бег с различных и.п	П-Описывать т-ку выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения -Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Фронтальный опрос по теме: «Соблюдение мер безопасности на уроках физической культуры»	<u>Инструкции по Т/Б</u> «Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Групповая работа - гандикап	Низкий старт 30- 40м Стартовый разгон. Бег по дистанции до 50м.Эст. Бег. СБУ.	- Соблюдать правила ТБ М Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, Л Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать её по час	Коррекция техники высокого старта	http://sprintexpress.ru «Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Индивидуальная групповая	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	Л Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать её по час -Демонстрировать результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей -Уметь использовать для развития скоростных способностей подвижные игры.	Фиксация результатов Пг	http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/53		
4	«Олимпионики»	Урок игра.	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие быстроты	П Описывать т-ку выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки	Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Групповая, поточная с элементами соревнований	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9	П Описывать т-ку выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки	Коррекция техники выполнения отталкивания в	http://fizkult-ura.ru http://ru.wikipedia.org		

			шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	в процессе освоения <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение прыжковых упражнений соблюдать правила ТБ	прыжках в длину			
6	Прыжок в длину		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	<u>М</u> <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Коррекция техники выполнения прыжка в длину	http://fizkult-ura.ru «Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
7	«Олимпиадики»	Урок- круговая тренировка	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести	- <u>Уметь оценивать</u> правильность выполнения учебной задачи. <u>Л</u> <u>Применять</u> прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по час	Коррекция технико- тактических действий групповых и индивидуальных действий во время подвижных игр	http://fizkult-ura.ru		
8	Метание малого мяча.	Совершенствован ие групповая работа	Метание мяча. Развитие координационных способностей. Виды метаний в программе легкой атлетики	<u>П</u> <u>Описывать</u> т-ку метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок в процессе освоения	Коррекция техники метания в зависимости от педагогической задачи	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях https://drive.google.com/file/d/1ubWUFa8wZGtAsDua6iH7y1kkgg10hE1v/view?usp=sharing		
9	Метание малого мяча	Совершенствован ие Работа в группе	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей (работа с набивными мячами)	<u>М</u> <u>Уметь</u> сопоставлять способ метания с поставленной педагогической задачей <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе подвижных игр. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Фиксация результатов. Оценка техники выполнения метания			
10	«Олимпиадики»	Урок – круговая тренировка	Метание мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель	<u>Л</u> метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель	Коррекция технико- тактических действий во время подвижных игр.	http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/53		

					Тестирование «королева – бег, прыжки, метания»			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА/6, « Олимпионики» /2								
11	Бег по пересеченной местности,		Равномерный бег (12 мин) Развитие выносливости. Особенности техники кроссового бега. Пг – чередование бега и ходьбы по заданию учителя.	<u>Описывать</u> т-ку выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение беговых упражнений	Коррекция техники кроссового бега. Контроль и самоконтроль влияния нагрузки на организм по час	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
12	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала Работа в группе	Равномерный бег (15мин) Развитие выносливости. Пг – чередование бега и ходьбы по заданию учителя.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила ТБ <u>Применять</u> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по час	Тестирование,	www.sochi2014.com http://ru.wikipedia.org		
13	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала Работа в группе	Равномерный бег (16 мин) Развитие выносливости. Пг – чередование бега и ходьбы по заданию учителя. Подвижная игра «Невод»	<u>Включать</u> беговые упражнения в различные формы занятий ФК	Коррекция техники кроссового бега	http://ru.wikipedia.org		
14	«Олимпионики»	Урок комбинированный	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие выносливости		Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр	http://geekrunner.org/running/beg-po-peresechennoy-mestnosti.html		
15	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала. Работа в группе	Равномерный бег. (16 мин). Пг – Чередование бега с ходьбой чередование	<u>Описывать</u> т-ку выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки	Коррекция техники кроссового бега	https://drive.google.com/file/d/1D08zhQOBQQgq5_QwLlN-q36eJ7TctZkM/view?		

			бега и ходьбы по заданию учителя. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний»	в процессе освоения <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение беговых упражнений <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила ТБ <u>Применять</u> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по часу <u>Включать</u> беговые упражнения в различные формы занятий ФК		usp=sharing		
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Урок закрепления пройденного материала	Равномерный бег (12 мин) Развитие выносливости. ОРУ. Преодоление препятствий. Пг – чередование бега с ходьбой чередование бега и ходьбы по заданию учителя. ОФП		Коррекция техники кроссового бега	https://drive.google.com/file/d/1s1sZYMPD-8JODxfHtCOHMsDXkmRCU9BJ/view?usp=sharing		
17	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала. Работа в группе	Равномерный бег. (16 мин). Пг – Чередование бега с ходьбой чередование бега и ходьбы по заданию учителя. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний»		Коррекция техники кроссового бега	https://drive.google.com/file/d/1vcXOp1snwUi9RMVXQ4_evZOKSJSUvQ9N/view?usp=sharing		
18	«Олимпиадики»	Урок комбинированный	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие выносливости		Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр	http://geekrunner.org/running/beg-po-peresechennoy-mestnosti.html		
ГИМНАСТИКА с элементами акробатики /12, ВОМ /2								
19	Строевые упражнения, лазание, прикладные	Изучение нового материала с использованием видеоматериалов	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в	<u>П. Описывать технику акробатических упражнений</u> . <u>Составлять акробатические</u>	Коррекция техники выполнения акробатических	http://ru.wikipedia.org		

	упражнения		колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	комбинации из числа разученных элементов. в случае появления ошибок уметь их исправлять <u>Знать и различать</u> строевые команды, четко выполнять строевые команды	элементов. Фронтальный опрос по теме: «Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка»			
20	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Терминология гимнастики.		Коррекция техники выполнения акробатических элементов	<u>«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях</u>		
21	Акробатика	Изучение нового материала	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости и координационных способностей. ОФП	<u>П. Описывать технику</u> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов.	Коррекция техники выполнения акробатических элементов			
22	Акробатика	совершенствование	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости и координационных способностей. ОФП	<u>Л Осваивать т-ку</u> акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	Коррекция техники выполнения акробатических элементов	https://resh.edu.ru/		
23	Акробатика	совершенствование	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости и координационных способностей. ОФП	ТБ; в случае появления ошибок М. Оценивать выполнение задания, сравнивая с эталонным выполнением	Оценка выполнения акробатической комбинации			
24	«Олимпиадики»	Урок комбинированный	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры		Коррекция технико-тактических действий во время			

			направленные на развитие силовых способностей и гибкости		подвижных игр			
25	Опорный прыжок. Лазание по канату	Комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. ОФП	<u>П</u> Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок и соблюдая правила ТБ; в случае появления ошибок уметь их исправлять.	Коррекция техники выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м)	https://resh.edu.ru/		
26	Опорный прыжок. Лазание по канату	Комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. ОФП	<u>М</u> Анализировать т-ку опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	Оценка техники выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м)			
27	Опорный прыжок. Лазание по канату	Комплексный	Опорный прыжок. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. ОФП	<u>Л</u> Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды	Оценка техники выполнения опорного прыжка способом «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м)			
28	Висы и упоры	Комплексный			Коррекция выполнения висов и упоров	https://resh.edu.ru/		
29	Висы и упоры	Комплексный			Оценка выполнения висов и упоров			
30	«Олимпиадики»	Урок комбинированный	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие силы и гибкости		Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр			
31	Прикладно-ориентированные	Совершенствованная	Прикладные упражнения.		Коррекция выполнения			

	упражнения		Подтягивание в висе (юн), поднятие ног в висе (дев) ОФП. Игры по желанию.		прикладных упражнений			
32	Прикладно-ориентированные упражнения	Комплексный	Прикладные упражнения. Подтягивание в висе (юн), поднятие ног в висе (дев) ОФП. Игры по желанию.		Коррекция выполнения прикладных упражнений. Оценка выполнения подтягиваний из положения вис	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ / 12 часов ВОМ «Олимпиадики» / 8 часов								
33	Баскетбол	Изучение нового материала. С элементами презентации по теме: «Правила баскетбола»	Т. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Правила проведения соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей. Терминология баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	<u>П</u> <u>Описывать</u> т-ку игровых действий и приемов <u>М</u> <u>Организовывать</u> совместные занятия со сверстниками <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения т-ку игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ	Коррекция техники выполнения элементов баскетбола. Фронтальный опрос по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.	http://ru.wikipedia.org		
34	Баскетбол	Комбинированный с приемами игровой (групповой и индивидуальной) деятельности	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	<u>Моделировать</u> т-ку игровых действий и приемов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими	Фронтальный опрос по теме: «Терминология баскетбола» Коррекция техники игровых элементов	https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a (жесты судей)		
35	«Олимпиадики»	Урок-	Упражнения общей		Коррекция			

		соревнование	физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести	эмоциями Л Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в баскетбол в организации активного отдыха	техники игровых индивидуальных действий .			
36	Баскетбол	Комбинированный с элементами наставничества	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.		Коррекция техники выполнения элементов баскетбола.	https://drive.google.com/file/d/0B8pxZ_xNV5V1bWp2ODhSaHRaYkE/view?usp=sharing		
37	Баскетбол	Изучение нового материала с элементами презентации и видеоматериалов по теме: «позиционное нападение»	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра		Коррекция техники выполнения элементов баскетбола.	http://ru.wikipedia.org		
38	«Олимпиадики»	Урок-соревнование	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести		Коррекция техники игровых индивидуальных действий .			
39	Баскетбол	Групповая работа с элементами наставничества	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов	П Описывать т-ку игровых действий и приемов	Коррекция техники выполнения	https://docs.google.com/forms/d/1h6MGMOMmmO2e-		

			передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении «заслон»	М <u>Организовывать</u> совместные занятия со сверстниками Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения т-ку игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ	элементов баскетбола.	FBU50BFytZ2wVhiNMrW4novuDCOHXs/edit		
40	Баскетбол	Групповая работа с элементами наставничества	Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Моделировать т-ку игровых действий и приемов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Коррекция техники выполнения элементов баскетбола.	http://ru.wikipedia.org		
41	«Олимпиадики»	Урок-соревнование	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Л Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в баскетбол в организации активного отдыха	Коррекция техники игровых индивидуальных действий .			
42	Волейбол	Изучение нового материала	Т. Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Правила проведения соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Терминология волейбола. Разв. прыгучести.	П Описывать т-ку игровых действий и приемов М Организовывать совместные занятия со сверстниками Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения т-ку	Фронтальный опрос по Т/Б на уроках по спортивным играм	http://ru.wikipedia.org		

43	Волейбол	Урок закрепления материала с элементами соревновательно-игровой деятельности	Стойки, перемещения. Передачи мяча сверху в прыжке. Нижняя (в) прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Разв. прыгучести.	игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ <u>Моделировать</u> т-ку игровых действий и приемов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями <u>Л Применять</u> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в волейбол в организации активного отдыха	Коррекция техники выполнения элементов волейбола	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
44	«Олимпиадики»	Урок-соревнование	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести					
45	Волейбол	Урок закрепления материала с элементами соревновательно-игровой деятельности	Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через зону 3.		Коррекция техники выполнения элементов волейбола	http://voleybol-ksenzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ (жесты судей)		
46	Волейбол	Урок закрепления материала с элементами соревновательно-игровой деятельности	Подача и прием подачи. Позиционное нападение из 3 зоны. Сочетание приемов: прием, передача, н/у, блокирование.		Коррекция техники выполнения элементов волейбола			
47	«Олимпиадики»	Урок-соревнование	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести		Тест «Жестикуляция судей волейбола»			
48	Волейбол	Урок закрепления материала с элементами соревновательно-игровой деятельности	Подача и прием подачи. Позиционное нападение из 3 зоны. Сочетание приемов: прием, передача, н/у, блокирование.		Коррекция техники выполнения элементов волейбола	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		

49	Волейбол	Урок закрепления материала с элементами соревновательно-игровой деятельности	Технико-тактические действия в двусторонней игре. Сочетание приемов: передача к сетке, передача в зоны 2и4, передача через сетку в прыжке или н/у, блокирование		Коррекция техники выполнения элементов волейбола	http://ru.wikipedia.org		
50	«Олимпиадики»	совершенствование	Упражнения общей физической подготовки. развитие гибкости, координационных способностей	<u>П</u> <u>Описывать</u> т-ку игровых действий и приемов <u>М</u> <u>Организовывать</u> совместные занятия со сверстниками <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения правил игровых действий соблюдать правила ТБ	Коррекция технико-тактических действий в учебной игре Оценивание способов перестроений			
51	«Олимпиадики»	Урок- круговая тренировка	Упражнения общей физической подготовки. развитие гибкости	<u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями <u>Л</u>	Коррекция технико-тактических действий в учебной игре			
52	«Олимпиадики»	Урок- круговая тренировка	Упражнения общей физической подготовки. развитие гибкости		Коррекция технико-тактических действий в учебной игре			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА / 7, ВОМ /3								
53	Спринтерский бег	фронтальная	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила проведения соревнований по л/а. Бег с различных и.п	<u>П</u> - <u>Описывать</u> т-ку выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения - <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение беговых	Фронтальный опрос по теме: «Соблюдение мер безопасности на уроках физической культуры»	<u>Инструкции по Т/Б</u> «Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		

54	Спринтерский бег, эстафетный бег	Групповая работа - гандикап	Низкий старт 30- 40м Стартовый разгон. Бег по дистанции до 50м.Эст. Бег. СБУ.	упражнений. - <u>Соблюдать</u> правила ТБ М <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, Л Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать её по час	Коррекция техники высокого старта	http://sprintexpress.ru «Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
55	Спринтерский бег, эстафетный бег	Индивидуальная групповая	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	физических качеств, контролировать её по час - <u>Демонстрировать</u> результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей -Уметь использовать для развития скоростных способностей подвижные игры.	Фиксация результатов Пг	http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53		
56	«Олимпиадики»	Урок игра.	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие быстроты	- <u>Демонстрировать</u> результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей -Уметь использовать для развития скоростных способностей подвижные игры.	Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр			
57	Метание малого мяча.	Совершенствован ие групповая работа	Метание мяча. Развитие координационных способностей. Виды метаний в программе легкой атлетики	П <u>Описывать</u> т-ку метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок в процессе освоения М <u>Уметь</u> сопоставлять способ метания с поставленной педагогической задачей <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе подвижных игр.	Коррекция техники метания в зависимости от педагогической задачи	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях https://drive.google.com/file/d/1ubWUFa8wZGtAsDua6iH7y1kkgg10hE1v/view?usp=sharing		
58	Метание малого мяча	Совершенствован ие Работа в группе	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей (работа с набивными мячами)	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Фиксация результатов. Оценка техники выполнения метания			
59	«Олимпиадики»	Урок – круговая тренировка	Метание мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель	Л метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель	Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр. Тестирование	http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53		

					«королева – бег, прыжки, метания»			
60	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Групповая, поточная с элементами соревнований	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	П <u>Описывать</u> т-ку выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения Д <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение прыжковых упражнений соблюдать правила ТБ	Коррекция техники выполнения отталкивания в прыжках в длину	https://docs.google.com/presentation/d/1EDRK0losWZk8jVfu46TWkB300Jq9cuUhCNwswzAwgys/edit?usp=sharing		
61	Прыжок в длину		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	М <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Коррекция техники выполнения прыжка в длину	http://fizkult-ura.ru «Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
62	«Олимпиадики»	Урок- круговая тренировка	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие прыгучести	- У <u>меть оценивать</u> правильность выполнения учебной задачи. Л <u>Применять</u> прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по чсс	Коррекция технико-тактических действий групповых и индивидуальных действий во время подвижных игр	http://fizkult-ura.ru		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА /4, ВОМ /2								
63	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала Работа в группе	Равномерный бег (12 мин) Развитие выносливости. Особенности техники кроссового бега. Пг – чередование бега и ходьбы по заданию учителя.	О <u>писывать</u> т-ку выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения Д <u>емонстрировать</u> вариативное выполнение беговых упражнений	Коррекция техники кроссового бега. Контроль и самоконтроль влияния нагрузки на организм по чсс	«Физическая культура» 8-9 классы. В.И. Лях		
64	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала Работа	Равномерный бег (15мин) Развитие выносливости. Пг –	В <u>заимодействовать</u> со	Тестирование,	http://geekrunner.org/running/beg-po-peresechennoy-		

		в группе	чередование бега и ходьбы по заданию учителя.	<p>сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила ТБ</p> <p><u>Применять</u> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по час</p> <p><u>Включать</u> беговые упражнения в различные формы занятий ФК</p>		mestnosti.html		
65	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала Работа в группе	Равномерный бег (16 мин) Развитие выносливости. Пг – чередование бега и ходьбы по заданию учителя. Подвижная игра «Невод»		Коррекция техники кроссового бега	http://ru.wikipedia.org		
66	«Олимпиадики»	Урок комбинированный	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие выносливости		Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр	http://geekrunner.org/running/beg-po-peresechennoy-mestnosti.html		
67	Бег по пересеченной местности,	Урок закрепления пройденного материала. Работа в группе	Равномерный бег. (16 мин). Пг – Чередование бега с ходьбой чередование бега и ходьбы по заданию учителя. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний»		Коррекция техники кроссового бега	https://drive.google.com/file/d/1DO8zhQOBQQgq5_QwLlN-q36eJ7TctZkM/view?usp=sharing		
68	«Олимпиадики»	Урок комбинированный	Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры направленные на развитие выносливости		Коррекция технико-тактических действий во время подвижных игр			