

Принято

Педагогическим советом лицея

Протокол №1 от 28.08.2020 г.



Утверждаю \_\_\_\_\_

Директор МБНОУ «Лицей №84  
им. В.А.Власова» Фоменко Н.А.

Приказ № 201 от 31.08.2020 г.

Рабочая программа  
**Физическая культура**  
**9 класс**

Срок реализации: 1.09.2020-31.05.2022

Составитель: Хренова Е.П.,

учитель физической культуры

Новокузнецк, 2020

Данная рабочая программа составлена на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха Физическая культура.. 5-9 классы. (М.: Просвещение, 2016г.).

В целях развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

На физическую культуру в 9 классе отводится 2 часа в неделю - 68 часов в учебном году (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Третий урок физической культуры перенесен во внеурочную деятельность и представлен кружком «Мы - спортсмены».

### **Планируемые результаты освоения программы учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

##### ***Ученик научится:***

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Страну, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;

- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

***Ученик получит возможность научиться:***

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Ученик научится:***

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

***Ученик получит возможность научиться:***

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

**Предметные результаты**

***В основной школе ученик научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Ученик научится:***

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Ученик научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

с максимальной скоростью пробежать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);

- метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м.

***Ученик получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;



- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№п/п	Вид программного материала  9 класс	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры	23
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
4.	Легкоатлетические упражнения	20
5.	Лыжная подготовка	11
	<b>Итого</b>	68

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Цель и задачи современного олимпийского движения. История легкой атлетики. Выдающиеся легкоатлеты мира. История баскетбола. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

## **Физическая культура человека.**

Развитие выносливости. Силовые способности. Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки). Висы. Лазание по канату.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам. Техника ведений, остановок, бросков, стоек

*Волейбол.* Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

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

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Специальная медицинская группа.**

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к этой медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за триместр выводится на основе текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ.

Оценивание и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой осуществляется в соответствии с письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123.

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение 6 минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона, в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из 3 попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

**Тематическое планирование**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**на 2020-2021 учебный год.**

№п/п	Тема урока	Виды деятельности
1	<b>Легкая атлетика –10 часов</b> Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2	Бег 60м., 100 м. История легкой атлетики	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
3	Метание мяча на дальность с разбега.	Специальные беговые упражнения, метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.
4	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5	Обучение технике прыжка в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.
6	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.
7	Бег 1500 и 2000 м.	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отжимания.	Фаза полета. Приземление.
9	Прыжок в высоту. Тест на гибкость.	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей наклон вперед из положения стоя
10	Метание мяча на точность. Гимнастика для глаз	Комплекс ОРУ, корригирующая гимнастика для глаз

<b>Спортивные игры – 8 часов</b>		
11	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
12	Передачи и броски мяча в корзину.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте
13	Штрафные броски.	Бросок двумя руками из-за головы с места. От груди с места
14	Нападение и защита.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
15	Перехват мяча. Баскетбол 5х5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.
16	Вырывание и выбивание мяча.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
17	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18	Контрольный урок по теме «Баскетбол». История баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Страховка и самостраховка.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.
20	Кувырок вперед, назад. Кувырок назад	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.

	в упор, стоя ноги врозь.	
21	Составление комплекса ОРУ с предметами. Лазание по канату.	Терминология описания упражнения, основная стойка, исходное положение. Развитие силовых способностей.
22	Построение и перестроение. Смыкание и размыкание. Упражнения на равновесие.	Выполнение команд, строевой шаг.
23	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
24	Броски набивного мяча. Силовые способности.	Упражнения на развитие силы ног, брюшного пресса, мышц спины, верхнего плечевого пояса.
25	Подтягивания. Отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в вися. Техника выполнения сгибания рук в упоре лежа
26	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги». Поднимание туловища из положения лежа.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
27	Опорный прыжок «углом». Режим дня и его основное содержание. Нормы ГТО	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.
28	Круговая тренировка. Упражнения для коррекции осанки и телосложения.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
29	Лазание по канату	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
30	Гимнастическая полоса препятствий. Нормы ГТО	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
31	Круговая тренировка.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.

32	Длинный кувырок вперед, назад	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.. Развитие силовых способностей.
<b>Лыжная подготовка -11 часов</b>		
33	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью
34	Одновременный бесшажный ход.	Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.
35	Одновременный одношажный ход.	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.
36	Переход с одного лыжного хода на другой.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.
37	Коньковый ход.	Обучение техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.
38	Подъемы и спуски.	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.
39	Коньковый ход.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием».
40	Воспитание выносливости, ходьба на лыжах до 5км.	Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.
41	Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода
42	Коньковый ход	. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.



43	Спуски и подъемы, ходьба до 3км.	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.
<b>Спортивные игры – 15 часов</b>		
44	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками.	ТБ на занятиях волейболом, правила и судейство соревнований по волейболу
45	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.
46	Передача мяча сверху за голову.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
47	Нижняя прямая и боковая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
48	Верхняя подача. Прием мяча снизу. Цель и задачи современного олимпийского движения	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
49	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
50	Тактические действия в волейболе.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.
51	Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
52	Учебная игра в волейбол 6х6	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.
53	Действия разыгрывающего игрока.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

54	Нападающий удар.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку.
55	Подача мяча в зоны.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам, подача и прием в зону 2, 4, 6.
56	Волейбол. Учебная игра.	Разбор ошибок, тактические действия в защите
57	Волейбол. Учебная игра.	Разбор ошибок, тактические действия в нападении
58	Волейбол, первенство класса	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.
<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>		
59	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег 60м., 100 м.	ТБ на занятиях легкой атлетикой, правила поведения на стадионе, виды бега, контрольные нормативы по легкой атлетике
60	Метание мяча на дальность с разбега.	Специальные беговые упражнения, метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.
61	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.
62	Метание мяча на точность.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника метания мяча
63	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
64	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе до 5 км.
65	Бег 2000 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием контрольного норматива

66	Бег 100метров.Учет	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
67	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
68	Кросс, 1000метров.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

### **Материально-техническое обеспечение**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### **Учебно-практическое оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

## **Планируемые результаты**

### **научиться:**

- определять понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять акробатические комбинации ;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах ;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно,
- выполнять основные технические действия волейбол, баскетбол.
- выполнять основные технические приемы в волейболе и баскетболе.
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

### **получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **По окончании основного общего образования обучающиеся должны**

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

