



Администрация Московского района Санкт–Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 510 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

196247, С-Петербург, ул. Кубинская, д. 62, лит. А . тел. (812) 417-55-06. Факс /812/375-55-31 E-mail: school510spb@mail.ru

ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
Протокол № 7 от 25.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ М.А. Макарова

Приказ № 219 от 25.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

для _____ **9**__ класса

Срок реализации программы 2022-2023 г

Сонвальд С.Ю, Михайлов А.С.

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на урок физической культуры отводится 102 часа 3 раза в неделю.

Описание учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. М. Просвещение 2015г.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Результаты освоения учебного предмета, курса:

Промежуточная аттестация подразделяется на текущую, включающую в себя тематическое и четвертное оценивание результатов учебы учащихся, и годовую и проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школы № 510 Московского района Санкт-Петербурга.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

Регулятивные УУД

умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для

выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение 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.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки,

исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей

деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки и физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч., в том числе:

Гимнастика (с основами акробатики) – 21 ч.

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперёд в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Акробатические комбинации (юноши и девушки): совершенствование техники ранее разученных физ.упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближённых к соревнованиям.

Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической скамейки (девушки): танцевальные шаги, ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к снаряду.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учётом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Подтягивание на перекладине (юноши – высокой), (девушки – низкой). Подъём переворотом (юноши)

Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину, длину (юноши), боком (девушки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз без помощи ног, поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

Упражнения на трамплине: кувырок прыжком с трамплина на горку матов через гимнастическую палку (юноши).

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лёгкая атлетика – 49 ч.

Спортивная ходьба.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.

Прикладные упражнения – преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе.

В том числе:

Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта.

Спортивные игры – 32 ч.

Баскетбол:

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение).

Технико-тактические действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке после ведения.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Отработка тактических игровых комбинаций.

Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: Прямая верхняя и нижняя подача по зонам. Передачи мяча сверху, приём снизу в движении, нападающий удар.

Футбол: Квадраты с водящим, передачи в движении, учебная игра.

Требование к качеству освоения программного материала в 9 классе

Знать (понимать):

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристских походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 9 классе

Группа здоровья по физической культуре – основная

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Юноши			Девушки		
Бег 60 метров (сек)	8,6	8,7-9,4	9,5-10,0	9,4	9,5-10,4	10,5-10,8
Бег 2000 метров	8,20	8,21-9,20	9,21-10,40	9,20	9,21-11,20	11,21-12,30
Челночный бег 4x9	9,7	9,8-10,2	10,3-	10,4	10,5-	10,9-11,0

(сек)			10,5		10,8	
Подтягивание на перекладине м -высокой д- низкой (раз)	10	9-8	7-5	14	13-8	7-5
Прыжки в длину с места (см)	220	219-210	209-195	180	179-170	169-160
Прыжки через скакалку за 30 сек	60	59-58	57-56	70	69-68	67-66
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин	50	49-45	44-38	42	41-37	36-30
Наклон вперёд из положения сидя (см)	11	10-9	8-6	18	17-14	13-11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)				12	11-10	9-8
Метание мяча (150гр)	47	46-38	37-33	28	27-22	21-18

Группа здоровья по физической культуре – **подготовительная**
(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Юноши			Девушки		
Бег 60 метров (сек)	8,7-9,5	8,8-10,0	10,1-11,0	9,5-10,2	10,3-10,7	10,8-11,3
Бег 2000 метров	9,00-10,00	10,01-11,00	11,01-12,00	10,10-11,00	11,01-13,00	13,01-14,00
Челночный бег 4x9 (сек)	9,9-10,2	10,3-10,6	10,7-11,2	10,5-10,7	10,8-11,1	11,2-11,8
Подтягивание на	9-8	7-5	4-3	13-12	12-11	10-8

перекладине м -высокой д- низкой (раз)						
Прыжки в длину с места (см)	208-185	186-170	171-165	176-168	167-160	159-152
Прыжки через скакалку за 30 сек	55-54	53-52	51-50	63-62	61-60	59-57
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин	47-42	41-38	37-35	39-35	34-30	29-27
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9-7	6-5	4-3	14-12	11-8	7-5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	23-21	20-19	18-16	10-9	8-7	6-5
Метание мяча (150гр)	44-38	37-33	32-27	26-21	20-18	17-12

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- ✓ становление собственной позиции подростка
- ✓ утверждение себя как личности
- ✓ отношение к труду как к основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного социального самоопределения
- ✓ отношение к миру как главному принципу человеческого общежития
- ✓ отношение к знаниям как к интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека
- ✓ отношение к людям как к безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам
- ✓ отношение к себе как хозяину своей судьбы
- ✓ отношение к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека

Поурочно – тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		
1	Л\атл - Туристические походы - Т.Б., снаряжение (организация), разновидности. Требования безопасности и гигиенические правила на уроках лёгкой атлетике. Спортивная ходьба. Бег 60 метров	1	Вводный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Формирование уважительного отношения к иному мнению. Искать и выбирать необходимую информацию. определять основную и второстепенную информацию. Планировать свою деятельность	Текущий	
2	Л\атл - Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Кроссовый бег 1,5 – 2 км.	1	Комбинированный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	Уметь правильно распределить силы по дистанции	Текущий	

				человека			
3	Л\атл - Метание малого мяча (150гр) на дальность с разбега. ЛАПТА.	1	Комплексный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
4	Л\атл - Совершенствование техники ранее разученных упражнений – бег 60 м. Спортивные игры.	1	Комбинированный. Учетный	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	

				развитием основных физических качеств	ть самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
5	Л\атл - Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (2км). Сюжетно-образные (подвижные) игры – Спортивные игры	1	Комбинированный	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать	Текущий	

					ать в работе группы		
6	Л\атл - Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток .Прикладные упражнения – преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висте.	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
7	Л\атл - Кросс 2 км.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель	Текущий	

					учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
8	Л\атл - Ведение дневника самонаблюдения .Эстафетный встречный бег - 60м.Спринтерский бег 30м.	1	Комплексный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности	Текущий	

					и при выполнении.		
9	Л\атл - Бег 400м. Спортивная ходьба. Спортивные игры.	1	Комплексный. Учетный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.	Фронтальный, тестирование	
10	Л\атл - Метание малого мяча (150гр) на дальность с разбега. Спортивные игры.	1	Комплексный. Учетный	Освоить упражнения для метания с разбега.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной	Текущий	

					<p>деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.</p>		
11	<p>Л\атл - Бег 100 метров</p>	1	<p>Комплексный. Учетный</p>	<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при</p>	<p>Фронтальный, тестирование</p>	

					выполне нии.		
12	Л\атл - Бег на 60 метров. Совершенствование спортивной ходьбы	1	Комплексный. Учетный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.	Текущий	
13	Л\атл - Метание учебной гранаты 500\700гр., мяча 150гр. на дальность с разбега. ЛАПТА	1	Комплексный. Учетный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
14	Л\атл - Метание учебной гранаты 500\700гр., мяча 150гр. на дальность с разбега. ЛАПТА	1	Комплексный. Учетный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклас	Текущий	

					сников. Работать в группе		
15	Л\атл - Совершенствован ие техники ранее разученных упражнений - прыжки	1	Комбинир ованный. Учетный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	Планиров ать свою деятельн ость. Сознательное принятие и соблюде ние правил работы, направле нных на сохранен ие школьног о имуществ а и здоровья ученика и его одноклас сников. Работать в группе	Текущи й	
16	Л\атл - Бег в с\зале 6 мин. На развитие выносливости.	1	Комбинир ованный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	Планиров ать свою деятельн ость. Сознательное принятие и соблюде ние правил	Текущи й	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
17	Л\атл - Упражнения для коррекции телосложения. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный. Учетный	Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
18	Л\атл - Прикладные упражнения – преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе.	1	Комбинированный.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
19	Л\атл - Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Совершенствование техники ранее разученных упражнений -	1	Комбинированный. Учетный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений. Упражнения на прыгучесть.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

	прыжки				работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
20	Л\атл – бег 1000м. Лапта.	1	Комбинированный. Учетный	Упражнения на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку	Фронтальный, тестирование	
21	Л\атл – бег 1500м. Лапта.	1	Комплексный	Упражнения на развитие физических качеств. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и	Текущий	

				месте и с продвижением; в длину.	соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
22	Л\атл – бег 2000м. Лапта.	1	Комплексный	Упражнения на развитие физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его	Текущий	

					одноклассников. Работать в группе		
23	Л\атл - прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Комплексный	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
24	Л\атл – прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Комплексный	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение	Текущий	

					правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
25	Л\атл - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комплексный. Учетный	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников.	Текущий	

					Работать в группе		
26	Л\атл - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комплексный. Учетный	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
27	Л\атл - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Беседа. Комплексный	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
28	Гимнастика – инструктаж ТБ. Организующие команды и приёмы.	1	Комплексный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
29	Гимнастика - комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для регулирования массы тела	1	Комплексный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
30	Гимнастика - опорный прыжок «согнув ноги» (м); «ноги врозь» (д).	1	Комплексный	Техника прыжков через гимнастического козла.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	

					самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
31	Гимнастика - кувырок вперед прыжком, стойка на голове и руках.	1	Комбинированный	Развития основных физических качеств; Техника выполнения кувырка вперед.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в	Текущий	

					работе группы		
32	Гимнастика - опорные прыжки через гимнастического козла.	1	Комбинированный	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Техника прыжков через гимнастического козла.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
33	Гимнастика - упражнения для развития силовых способностей.	1	Комплексный	Развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
34	Гимнастика - подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (ю). Челночный бег 3х10м, 4х9м.	1	Комплексный	Развития основных физических качеств;	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в	Текущий	

					работе группы		
35	Гимнастика - комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
36	Гимнастика - упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	

					самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
37	Гимнастика - акробатические комбинации.	1	Комплексный	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в	Текущий	

					работе группы		
38	Гимнастика - организующие команды и приёмы. Скакалка 20-30 сек. 1 мин.	1	Комбинированный	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; прыжки на скакалке	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
39	Гимнастика – строевые упражнения. Эстафеты с мячом. Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	

					самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
40	Гимнастика - лазанье по гимнастической стенке.Акробатические комбинации.	1	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в	Текущий	

					работе группы		
41	Гимнастическая полоса препятствий. Спортивные игры	1	Учетный. Комплексный	Развитие силовых способностей:	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Фронтальный, тестирование	
42	Гимнастика - скакалка 20-30 сек – 1 мин. Развитие гибкости.	1	Комплексный	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Прыжки на скакалке	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определя	Текущий	

					ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов ать в работе группы		
43	Гимнастика – осанка. Упражнения на трамплине – прыжки, кувырки	1	Учетный. Комплексный	Гимнастическое упражнение прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвов	Фронтальный, тестирование	

					ать в работе группы		
44	Гимнастика - прыжки через скакалку (тест).Эстафеты с мячом	1	Комбинированный	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
45	Гимнастика - развитие гибкости. Скакалка.	1	Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	

					ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов ать в работе группы		
46	Гимнастика – лазанье по канату	1	Беседа. Комплексн ый	Элементы лазанья и перелазания. Подъем по канату	Самостоя тельно формули ровать учебную цель. Планиров ать свою деятельн ость. Определя ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов	Текущи й	

					ать в работе группы		
47	Гимнастика – развитие гибкости. Скакалка.	1	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
48	Гимнастика - прикладные упражнения. Эстафеты	1	Комбинированный	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять	Текущий	

				полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	ть самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
49	Спортивные игры - Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Б-бол - бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке после ведения	1	Комбинированный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников.	Текущий	

					Работать в группе		
50	Спортивные игры – б-бол. Броски в кольцо после ведения	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
51	Спортивные игры - Техничко-тактические действия игроков в статичном положении.	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
52	Спортивные игры - Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача). Учебная игра	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
53	Спортивные игры - Учебная игра в баскетбол с заданием и по правилам	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
54	Спортивные игры. Б-бол - Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.	1	Комбинированный. Учетный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
55	Спортивные игры - режим дня. Эстафеты с баскетбольным мячом	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
56	<p>Спортивные игры - Б-бол - Технические действия в статичных положениях. Ловля катящегося мяча.</p>	1	Комбинированный	<p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы</p>	Текущий	
57	<p>Спортивные игры - Б-бол - Технические действия в нападении.</p>	1	Комбинированный	<p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять</p>	Текущий	

					ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов ать в работе группы		
58	Спортивные игры - Учебная игра 4x4 в б-бол.	1	Комбинир ованный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Самостоя тельно формули ровать учебную цель. Планиров ать свою деятельн ость. Определя ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов	Текущи й	

					ать в работе группы		
59	Спортивные игры – Броски набивного мяча. Учебная игра в баскетбол с заданием	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
60	Спортивные игры - Вырывание и выбывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельны	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

				е игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
61	Спортивные игры – Б-бол - Борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебная игра.	1	Комплексный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
62	<p>Спортивные игры - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Передачи мяча в движении</p>	1	Комплексный	<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе</p>	Текущий	
63	<p>Спортивные игры – Б-бол - Техничко-тактические действия в защите.</p>	1	Комбинированный	<p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил</p>	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
64	Спортивные игры - Учебная игра в баскетбол с заданием.	1	Комбинированный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
65	<p>Спортивные игры - Техника безопасности. Стойка волейболиста. Упражнения с мячом.</p>	1	Комбинированный	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы</p>	Текущий	
66	<p>Спортивные игры – В-бол - передачи мяча сверху, приём снизу.</p>	1	Комбинированный	<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять</p>	Текущий	

					ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов ать в работе группы		
67	Спортивные игры – В-бол – Подачи мяча	1	Комбинир ованный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельны е игры и развлечения..	Самостоя тельно формули ровать учебную цель. Планиров ать свою деятельн ость. Определя ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов	Текущи й	

					ать в работе группы		
68	Спортивные игры – В-бол – игра в тройках.Передачи в кругу	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
69	Спортивные игры - Эстафеты с мячом	1	Комбинированный	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
70	Спортивные игры –В-бол-прием мяча снизу.Учебная игра	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
71	Спортивные игры – В-бол – верхняя передача. Учебная игра	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе	Текущий	
72	Спортивные игры – В-бол – подводные упражнения для подачи мяча	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил	Текущий	

					работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать в группе		
73	Спортивные игры – В-бол – верхняя прямая подача мяча	1	Комбинированный	Организация и проведение подвижных игр. Прием мяча.	Планировать свою деятельность. Сознательное принятие и соблюдение правил работы, направленных на сохранение школьного имущества и здоровья ученика и его одноклассников. Работать	Текущий	

					в группе		
74	Спортивные игры – В-бол – Подачи мяча: нижняя прямая. Учебная игра	1	Комбинированный	Организация и проведение подвижных игр. Отработка подачи мяча	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
75	Спорт. игры – В-бол – Подачи мяча: нижняя прямая. Учебная игра	1	Комбинированный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определя	Текущий	

					ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов ать в работе группы		
76	Спорт. игры . Волейбол групповые действия.Учебная игра	1	Комбинир ованный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельны е игры и развлечения.	Планиров ать свою деятельн ость. Сознательн ое принятие и соблюде ние правил работы, направле нных на сохранен ие школьног о имуществ а и здоровья ученика и его одноклас сников.	Текущи й	

					Работать в группе		
77	Спорт. игры. Волейбол групповые действия. Учебная игра	1	Комплексный	Физкультурно-оздоровительная. Самостоятельные игры и развлечения.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
78	Спорт. игры . Волейбол. Техника блокирования. Учебная игра	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определя	Текущий	

					ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов ать в работе группы		
79	Спорт. игры. Волейбол. Техника блокирования.Уч ебная игра	1	Комплексн ый	Физкультурно- оздоровительна я	Самостоя тельно формули ровать учебную цель. Планиров ать свою деятельн ость. Определя ть самостоя тельно критерии оцениван ия, давать самооцен ку. Выполня я различны е роли в группе. Участвов	Текущи й	

					ать в работе группы		
80	Спорт. игры. Волейбол. Нападающий удар	1	Комплексный	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
81	Л/атл - ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя	Текущий	

					различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
82	Л/атл - Прыжок в высоту.	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
83	Л/атл - Бег 400 метров.	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
84	Л/атл - Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно	Текущий	

					критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
85	Л/атл - Бег на развитие выносливости.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	

86	Л/атл - Бег на короткие дистанции.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Текущий	
87	Сдача нормативов ГТО метание гранаты	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения.	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе	Фронтальный, тестирование	

					группы		
88	Сдача нормативов ГТО прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе группы	Фронтальный, тестирование	
89	Сдача нормативов ГТО бег 100 м. Бег 2 км	1	Беседа. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя	Фронтальный, тестирование	

				равновесия.	различные роли в группе. Участвовать в работе группы		
90	Сдача нормативов ГТО подтягивание, наклон вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Учетный. Комплексный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Беговые упражнения	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.	Фронтальный, тестирование	
91	Л/атл - Бег 30 метров. Спортивные игры по выбору.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Беговые упражнения	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.	Текущий	

					<p>Определ ять цель учебной деятельн ости самостоя тельно. Оценка своего задания по следующ им параметр ам: легко выполнят ь, возникли сложност и при выполне нии.</p>		
92	<p>Л/атл - Упражнения для развития выносливости - кроссовый бег. Лапта.</p>	1	Комбинир ованный	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>	<p>Участвов ать в диалоге; слушать и понимать других, высказыв ать свою точку зрения. Определ ять цель учебной деятельн ости самостоя тельно. Оценка своего задания по следующ им параметр ам: легко выполнят ь,</p>	Текущи й	

					возникли сложность и при выполнении.		
93	Л/атл - Правила закаливания организма. Бег 60 метров. Зачет	1	Комбинированный	Развития основных физических качеств.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложность и при выполнении.	Текущий	
94	Л/атл - Бег 2000 метров.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель	Текущий	

					учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.		
95	Л/атл - Совершенствование техники метания мяча.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности	Текущий, Фронтальный, тестирование	

					и при выполнении.		
96	Л/атл - Контрольный тест на выносливость.	1	Учетный. Комплексный	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятие спринт	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.	Фронтальный, тестирование	
97	Л/атл - Контрольный тест на быстроту. Лапта.	1	Учетный. Комплексный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной	Фронтальный, тестирование	

					<p>деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>		
98	<p>Л/атл - Эстафетный бег.</p>	1	<p>Учетный. Комплексный</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе</p>	Текущий	

					группы		
99	Л/атл - Разновидности эстафетного бега. Лапта.	1	Учетный. Комплексный	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.	Текущий	
100	Л/атл – Контрольный тест в метании.	1	Учетный. Комплексный	Развития основных физических качеств.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной	Фронтальный, тестирование	

					<p>деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.</p>		
101	<p>Л/атл – прыжки в длину с разбега. Лапта.</p>	1	<p>Учетный. Комплексный</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Самостоятельно формулировать учебную цель. Планировать свою деятельность. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. Выполняя различные роли в группе. Участвовать в работе</p>	Текущий	

					группы		
102	Итоговый урок по теме: легкая атлетика	1	Беседа	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности и при выполнении.	Текущий	