

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**«Рассмотрено»**  
Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_/Головнёв С.М./

Протокол

№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_/Ачкасова О.Н./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«Утверждаю»**  
Директор МКОУ «Сучковская  
СОШ»:

\_\_\_\_\_/Курчавый А.П./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 - 9 класс, уровень основного общего образования**

Васильева Ильи Юрьевича

**2023 - 2024 учебный год**

## **Пояснительная записка.**

### **Цели и задачи реализации учебного предмета «Физическая культура».**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа решает следующие задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Согласно учебному плану МКОУ «Сучковская СОШ» в 8, 9 классе по предмету физическая культура заявлено 68 часов, внеурочные формы работы составляют 20 час.

В 5-6 классе третий час физической культуры реализуется через внеурочную деятельность «Спортивные игры», в 7 классе третий час физической культуры реализуется через внеурочную деятельность «Мой первый путь к значку ГТО», в 8-9 классе третий час физической культуры реализуется через внеурочную деятельность «Спорт».

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Уставом МКОУ «Сучковская СОШ»;
- ООП ООО МКОУ «Сучковская СОШ»;
- Примерной основной образовательной программы (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).

Рабочая программа по физической культуре в 8 - 9 классе разработана на основе:

- программы для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич и примерных программ по учебным предметам. «Физическая культура». 6-9 кл.: 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2012. – Стандарты второго поколения. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: «Физкультура и спорт», 1998;
- положения о рабочей программе МКОУ «Сучковская СОШ»;
- учебного плана МКОУ «Сучковская СОШ».

Для реализации программы используются следующие учебники: предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха -М.: Просвещение, 2012 год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета 8 класс.**

#### **Личностные результаты:**

- Определять правила поведения при сотрудничестве;
- Осуществлять контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- Выполнять моральные нормы;
- Развивать познавательный интерес к физической культуре;
- Формировать мотивы достижения и социального признания;
- Уметь планировать режим дня;

- Осознать значение семьи в жизни человека;
- Проявлять готовность вести диалог с другими;
- Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь;
- Уметь сочетать умственные и физические нагрузки;
- Владеть правилами поведения на занятиях физической культурой;
- Формировать позитивную самооценку;
- Знать основные моральные нормы;
- Формировать основы гражданской идентичности личности;
- Выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Знать особенности индивидуального здоровья и о функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний;
- Знать основы организации и проведения занятий физической культурой.

### **Метапредметными результатами**

изучения курса «физическая культура» в 8-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- Уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, учитывать правила в планировании способа решения, адекватно оценивать свои действия;
- Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- Принимать и сохранять учебную задачу;
- Формировать социальную роль ученика;
- Формировать положительное отношение к учебе;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Различать способ и результат действия;
- Применять правила подбора одежды для занятий;
- Использовать игровые действия для развития физических качеств;
- Осуществлять итоговый контроль по результату;
- Осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно;

#### **Познавательные УУД:**

- Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию;
- Осознавать познавательную задачу при выполнении разных упражнений;
- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Формулировать проблемы;
- Самостоятельно находить способы решения проблем;
- Производить анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию;
- Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий;
- Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Формировать потребность в общении с учителем;
- Умение слушать и вступать в диалог;
- Осуществлять контроль, оценку действий партнера;

- Уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Соблюдать правила безопасности;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- Проявлять инициативу, сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Уметь использовать речь для регуляции своего действия;
- Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **Предметные результаты.**

#### ***Обучающийся научится:***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- оказывать под руководством учителя первую доврачебную помощь при легких травмах;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретет опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета 9 класс.**

#### **Личностные результаты:**

- Определять правила поведения при сотрудничестве;
- Осуществлять контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- Выполнять моральные нормы;
- Развивать познавательный интерес к физической культуре;
- Формировать мотивы достижения и социального признания;
- Уметь планировать режим дня;
- Осознать значение семьи в жизни человека;
- Проявлять готовность и способность вести диалог с другими;

- Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь;
- Уметь сочетать умственные и физические нагрузки;
- Владеть правилами поведения на занятиях физической культурой;
- Формировать адекватную позитивную самооценку;
- Знать основные моральные нормы (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность);
- Формировать основы гражданской идентичности личности;
- Выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Знать особенности индивидуального здоровья и о функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Знать основы организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### **Метапредметными результатами**

изучения курса «физическая культура» в 9-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- Уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости), учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия;
- Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- Принимать и сохранять учебную задачу;
- Формировать социальную роль ученика;
- Формировать положительное отношение к учебе;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Различать способ и результат действия;
- Применять правила подбора одежды для занятий;
- Использовать игровые действия для развития физических качеств;
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Осуществлять постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно;
- Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.

#### **Познавательные УУД:**

- Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию;
- Овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Осознавать познавательную задачу при выполнении разных упражнений;
- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Формулировать проблемы;
- Самостоятельно находить способы решения проблем;
- Производить анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию;
- Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий;

- Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Формировать потребность в общении с учителем;
- Умение слушать и вступать в диалог;
- Осуществлять контроль, оценку действий партнера;
- Уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Соблюдать правила безопасности;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- Проявлять инициативу, сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Уметь использовать речь для регуляции своего действия;
- Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **Предметные результаты.**

##### ***Обучающийся научится:***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- оказывать под руководством учителя первую доврачебную помощь при легких травмах;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью
- приобретет опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Контрольно-измерительные материалы.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 14 лет**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол. раз)	9	6	2			
Подтягивание в висе лежа (кол. раз)				17	13	5
Бег 30 м (с)	4,7	5,2	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 1000 м (мин. с)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Ходьба на лыжах 3км (мин)	16.00	17.00	18.00	19.30	22.30	22.30
Челночный бег 3*10м	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места	210	180	160	200	160	145
Наклон вперед в положении сидя (см)	11	7	3-	20	12	7-
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Метание мяча на дальность 150г	34	31	28	30	27	25
Бег 60 м	9,3	9,5	9,7	9,6	9,8	10,0
Выполнение 5 кувырков	11,0	11,30	12,0	14,0	14,30	15,0
Лыжные гонки 2 км	16,0	16,15	16,30	20,0	20,30	21,0
Подъем туловища за 30 сек	25	20	18	22	20	18
Спортивная лапта. Количество попыток - 5						
Подача мяча двумя способами.	4	3	2	4	3	2
Передача мяча с расстояния 10 - 15 метров.	4	3	2	4	3	2
Ловля мяча.	4	3	2	4	3	2
Мини-футбол. Количество попыток – 5. Расстояние – 7 - 8 м.						
Удары по воротам	3	2	1	3	2	1
Передачи мяча	3	2	1	3	2	1
Гимнастика с основами акробатики. (Количество ошибок)						
2 кувырка вперед	0	1	2	0	1	2
Стойка на голове	0	1	2			
Кувырок назад	0	1	2	0	1	2
Опорный прыжок через козла	0	1	2	0	1	2
Мост с помощью				0	1	2
Лыжная подготовка. (Количество ошибок)						
Подъём в гору скользящим шагом	1	2	3	1	2	3
Техника одновременного одношажного хода	1	2	3	1	2	3
Торможение, поворот упором	1	2	3	1	2	3

Волейбол. Количество попыток – 5						
Верхняя подача мяча.	3	2	1	3	2	1
Передача мяча сверху (количество передач)	10	8	6	10	8	6
Передача мяча снизу. (количество передач)	10	8	6	10	8	6
Баскетбол. Количество попыток – 10						
Штрафной бросок в кольцо	5	4	3	5	4	3
Передачи мяча с расстояния 4 – 6 метров	8	7	5	8	6	4
Ведение мяча (в мин.)	3	2	1	3	2	1

**Контрольно-измерительные нормативы.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет**

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	12	10	8			
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)				20	10	9
Бег 30 м (с)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
Бег 1000 м (мин. с)	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10
Бег 2000 м (мин. с)	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Лыжные гонки 2км (мин)	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Челночный бег 3*10м	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места	220	190	175	205	165	155
Наклон вперед в положении сидя (см)	12	8	4-	20	12	7-
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
Метание мяча на дальность 150г	40	35	32	35	32	30
Выполнение 5 кувырков	11,0	11,30	12,0	14,0	14,30	15,0
Лыжные гонки 2 км	16,0	16,15	16,30	12,30	13,000	14,00
Бросок малого мяча в стандартную мишень, м			12,0			10,0
Подъем туловища за 30 сек	26	21	19	23	21	19
Спортивная лапта. Количество попыток - 5						
Подача мяча тремя способами.	4	3	2	4	3	2
Передача мяча с расстояния 10 -15 метров.	4	3	2	4	3	2
Ловля мяча.						



Мини-футбол. Количество попыток – 5. Расстояние – 7 - 8 м. Удары по воротам Передачи мяча	3 3	2 2	1 1	3 3	2 2	1 1
Гимнастика с основами акробатики. (Количество ошибок) длинный кувырок вперед Стойка на голове Кувырок назад Опорный прыжок через козла Мост	0 0 0 0	1 1 1 1	2 2 2 2	0 0 0 0	1 1 1 1	2 2 2 2
Лыжная подготовка. (Количество ошибок) Техника конькового хода Техника попеременного четырёхшажного хода Поворот переступанием в движении	1 1 1	2 2 2	3 3 3	1 1 1	2 2 2	3 3 3
Волейбол. Количество попыток – 5 Верхняя подача мяча. Передача мяча в парах (количество передач) Передача мяча снизу в парах. (количество передач)	3 10 10	2 8 8	1 6 6	3 10 10	2 8 8	1 6 6
Баскетбол. Количество попыток – 10 Штрафной бросок в кольцо Передачи мяча с расстояния 4 – 6 метров Ведение мяча (в мин.)	5 9 3	4 8 2	3 6 1	5 8 3	4 7 2	3 5 1

### Литература

Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов: В.И.Лях, А.А. Зданевич.

Настольная книга учителя физкультуры Л.Б. Кофма.

**Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) 8 – 9 класс.**

Наименование разделов учебной программы	Кол-во часов, отводимое на изучение раздела	Характеристика основных содержательных линий
Легкая атлетика	10	Низкий старт с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Спринтерский бег (30 м и 60 м). Бег с преодолением препятствий. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность с разбега.
Мини-футбол	14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы. Передачи мяча. Ведение и отбор мяча. Групповые действия в защите и нападении. Игра в мини-футбол по правилам 8,9 класс.
Лыжная подготовка	13	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход. Коньковый ход – 9 класс. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания.). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.
Баскетбол	10	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам 8,9 класс.
Волейбол	14	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Верхняя прямая подача. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии. Игра в волейбол по правилам 8,9 класс.
Гимнастика	7	Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове на руках (юн. 9 кл.). Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.
<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	

**Перечень работ контрольного характера 8 – 9 класс.**

№ п/п	Вид работы	тема
1	Бег 30 метров	Мониторинг. 2 раза в год
2	Сгибание и разгибание туловища 30 сек.	Мониторинг. 2 раза в год
3	Метание малого мяча на дальность	Легкая атлетика. 2 раза в год
4	Челночный бег	Легкая атлетика. 2 раза в год
5	Бег 1000 м.	Мониторинг. 2 раза в год
6	Прыжок в длину с места	Мониторинг. 2 раза в год
7	Наклон туловища вперед	Мониторинг. 2 раза в год
8	Подтягивание на перекладине	Мониторинг. 2 раза в год
9	Техника 2-3 кувырков вперед слитно	Гимнастика
10	Техника кувырка назад	Гимнастика
11	Стойка на лопатках перекатом назад	Гимнастика
12	Техника попеременного двушажного хода	Лыжные гонки
13	Техника одновременного одношажного хода	Лыжные гонки
14	Техника спуска в основной стойке	Лыжные гонки
15	Броски одной, двумя руками	Баскетбол
16	Передачи мяча с расстояния 4 – 6 метров	Баскетбол
17	Ведение мяча (в мин.)	Баскетбол
18	Верхняя прямая подача 3 – 5 м.	Волейбол
19	Передачи мяча сверху	Волейбол
20	Передачи мяча снизу	Волейбол
21	Удары по воротам	Мини-футбол
22	Передачи мяча	Мини-футбол
23	Подача мяча	Спортивная лапта
24	Передача мяча	Спортивная лапта
25	Ловля мяча	Спортивная лапта

### Тематическое планирование 8 класс.

Дата фактического проведения урока	№ занятия с начала раздела	№ занятия с начала курса	Что пройдено на уроке	Неурочные формы работы
<b>Легкая атлетика (6 ч.)</b>				
	1	1	Т. Б. по легкой атлетике. Бег 30 метров.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	2	2	Низкий старт. Бег 60 м. Сгибание и разгибание туловища 30 с.	
	3	3	Метание малого мяча на дальность. Бег с заданиями.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	4	4	Челночный бег 3x10 м.	
	5	5	Бег 1000 м.	
	6	6	Бег 2000 м.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
<b>Гимнастика (7 ч.)</b>				
	1	7	Т. Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	
	2	8	Кувырки вперед и назад.	Путешествие в мир гимнастики
	3	9	Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Путешествие в мир гимнастики
	4	10	Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (д).	Путешествие в мир гимнастики
	5	11	Акробатические упражнения	Путешествие в мир гимнастики
	6	12	Строевые упражнения. Игры на внимание.	Путешествие в мир гимнастики
	7	13	Техника длинного кувырка вперед.	Путешествие в мир гимнастики
<b>Волейбол (14 ч.)</b>				
	1	14	Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча.	Развивающие игры
	2	15	Стойка волейболиста. Передачи мяча сверху	
	3	16	Перемещения в стойке волейболиста. Передачи мяча снизу	
	4	17	Нижняя прямая подача.	
	5	18	Передачи мяча во встречных колоннах.	

	6	19	Верхняя прямая подача.	
	7	20	Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Развивающие игры
	8	21	Передачи мяча сверху, снизу.	
	9	22	Передачи мяча сверху, снизу.	
	10	23	Игра в волейбол по упрощенным правилам	
	11	24	Верхняя прямая подача.	
	12	25	Прямой нападающий удар.	
	13	26	Игра в волейбол	
	14	27	Игра в волейбол	
<b>Лыжная подготовка (13 ч.)</b>				
	1	28	Т. Б. во время занятий лыжной подготовкой. Техника лыжных гонок.	Путешествие в мир лыжных гонок
	2	29	Попеременный двушажный ход	Путешествие в мир лыжных гонок
	3	30	Коньковый ход.	Путешествие в мир лыжных гонок
	4	31	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Путешествие в мир лыжных гонок
	5	32	Прохождение дистанции 2 км	Путешествие в мир лыжных гонок
	6	33	Попеременный четырехшажный ход	Путешествие в мир лыжных гонок
	7	34	Повороты переступанием в движении	
	8	35	Прохождение дистанции 3.5км.	
	9	36	Переход с попеременных ходов на одновременные	
	10	37	Техника передвижения на лыжах.	
	11	38	Прохождение дистанции до 3 км на скорость. Эстафеты.	
	12	39	Развитие скоростной выносливости.	
	13	40	Прохождение дистанции до 3 км на скорость.	
<b>Баскетбол (10 ч.)</b>				
	1	41	Т. Б. на уроках баскетбола. Ловля и передачи.	Развивающие игры
	2	42	Ведение мяча. Подъем туловища за 30 сек.	
	3	43	Броски одной рукой. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон.	
	4	44	Броски одной, двумя руками с пассивным сопротивлением.	
	5	45	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
	6	46	Ведение мяча ведущей, не ведущей рукой с пассивным сопротивлением.	
	7	47	Броски одной, двумя руками с пассивным сопротивлением.	

	8	48	Комбинации из различных элементов	
	9	49	Тактика нападения.	
	10	50	Игра в баскетбол.	
<b>Мини – футбол (14 ч.)</b>				
	1	51	Т. Б. на уроках мини - футбола. Передачи мяча. Бег на выносливость.	Развивающие игры
	2	52	Удары по неподвижному мячу. Челночный бег 3 x10 м.	
	3	53	Ведение мяча. Подтягивание на перекладине	
	4	54	Передачи мяча.	
	5	55	Удары по воротам.	
	6	56	Групповые действия в защите и нападении.	
	7	57	Передачи мяча.	
	8	58	Ведение мяча.	
	9	59	Удары по мячу.	
	10	60	Ведение мяча.	
	11	61	Командные действия в защите и нападении.	
	12	62	Командные действия в защите и нападении.	
	13	63	Игра в футбол.	
	14	64	Игра в футбол. Бег на выносливость до 8 мин.	
<b>Легкая атлетика (4 ч.)</b>				
	1	65	Челночный бег 3 x10 м.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	2	66	Прыжок в длину с места на результат.	
	3	67	Промежуточная аттестация	
	4	68	Бег 1000 м.	

### Тематическое планирование 9 класс.

Дата фактического проведения урока	№ занятия с начала раздела	№ занятия с начала курса	Что пройдено на уроке	Неурочные формы работы
<b>Легкая атлетика (6 ч.)</b>				
	1	1	Т. Б. по легкой атлетике. Бег 30 метров.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	2	2	Низкий старт. Бег 60 м. Сгибание и разгибание туловища 30 с.	
	3	3	Метание малого мяча на дальность. Бег с заданиями.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	4	4	Челночный бег 3х10 м.	
	5	5	Бег 1000 м.	
	6	6	Бег 2000 м.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
<b>Гимнастика (7 ч.)</b>				
	1	7	Т. Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	
	2	8	Кувырки вперед и назад.	Путешествие в мир гимнастики
	3	9	Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Путешествие в мир гимнастики
	4	10	Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (д).	Путешествие в мир гимнастики
	5	11	Акробатические упражнения	Путешествие в мир гимнастики
	6	12	Строевые упражнения. Игры на внимание.	Путешествие в мир гимнастики
	7	13	Техника длинного кувырка вперёд.	Путешествие в мир гимнастики
<b>Волейбол (14 ч.)</b>				
	1	14	Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча.	Развивающие игры
	2	15	Стойка волейболиста. Передачи мяча сверху	
	3	16	Перемещения в стойке волейболиста. Передачи мяча снизу	
	4	17	Нижняя прямая подача.	
	5	18	Передачи мяча во встречных колоннах.	

	6	19	Верхняя прямая подача.	
	7	20	Прямой нападающий удар.	Развивающие игры
	8	21	Передачи мяча сверху, снизу.	
	9	22	Передачи мяча сверху, снизу.	
	10	23	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
	11	24	Верхняя прямая подача.	
	12	25	Прямой нападающий удар.	
	13	26	Игра в волейбол	
	14	27	Игра в волейбол	
<b>Лыжная подготовка (13 ч.)</b>				
	1	28	Т. Б. во время занятий лыжной подготовкой. Техника лыжных гонок.	Путешествие в мир лыжных гонок
	2	29	Попеременный двушажный ход	Путешествие в мир лыжных гонок
	3	30	Коньковый ход.	Путешествие в мир лыжных гонок
	4	31	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Путешествие в мир лыжных гонок
	5	32	Прохождение дистанции 2 км	Путешествие в мир лыжных гонок
	6	33	Попеременный четырехшажный ход	Путешествие в мир лыжных гонок
	7	34	Повороты переступанием в движении	
	8	35	Прохождение дистанции 3.5км.	
	9	36	Переход с попеременных ходов на одновременные	
	10	37	Техника передвижения на лыжах.	
	11	38	Прохождение дистанции до 3 км на скорость. Эстафеты.	
	12	39	Развитие скоростной выносливости.	
	13	40	Прохождение дистанции до 3 км на скорость.	
<b>Баскетбол (10 ч.)</b>				
	1	41	Т. Б. на уроках баскетбола. Ловля и передачи.	Развивающие игры
	2	42	Ведение мяча. Подъем туловища за 30 сек.	
	3	43	Броски одной рукой. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон.	
	4	44	Броски одной, двумя руками с пассивным сопротивлением.	
	5	45	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
	6	46	Ведение мяча ведущей, не ведущей рукой с пассивным сопротивлением.	
	7	47	Броски одной, двумя руками с пассивным сопротивлением.	



	8	48	Комбинации из различных элементов	
	9	49	Тактика нападения.	
	10	50	Игра в баскетбол.	
<b>Мини – футбол (14 ч.)</b>				
	1	51	Т. Б. на уроках мини - футбола. Передачи мяча. Бег на выносливость.	Развивающие игры
	2	52	Удары по неподвижному мячу. Челночный бег 3 x10 м.	
	3	53	Ведение мяча. Подтягивание на перекладине	
	4	54	Передачи мяча.	
	5	55	Удары по воротам.	
	6	56	Групповые действия в защите и нападении.	
	7	57	Передачи мяча.	
	8	58	Ведение мяча.	
	9	59	Удары по мячу.	
	10	60	Ведение мяча.	
	11	61	Командные действия в защите и нападении.	
	12	62	Командные действия в защите и нападении.	
	13	63	Игра в футбол.	
	14	64	Игра в футбол. Бег на выносливость до 10 мин.	
<b>Легкая атлетика (4 ч.)</b>				
	1	65	Челночный бег 3 x10 м.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	2	66	Прыжок в длину с места на результат.	
	3	67	Промежуточная аттестация	
	4	68	Бег 3000 м.	

**Отметка о выполнении программы и корректировка**

---



---



---

## ЛИСТ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Класс: \_\_\_\_\_  
 Предмет: Физическая культура  
 ФИ обучающегося \_\_\_\_\_  
 Тема раздела: \_\_\_\_\_

		Формируемые УУД	Уровень сформированности
<b>Метапредметные</b>	<b>Коммуникати</b>	Умеет слушать и вступать в диалог	
		Соблюдает правила безопасности	
		Взаимодействует со сверстниками в процессе урока	
		Формирует потребность в общении с учителем	
		Проявляет инициативу, сотрудничество в поиске и сборе информации	
		Управляет своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе урока	
	<b>Регулятивные</b>	Планирует свое действие в соответствии с поставленной задачей	
		Умеет принимать и сохранять учебную задачу	
		Вносит необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	
		Учитывает правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивает свои действия	
		Формирует социальную роль ученика	
	<b>Познавательн</b>	Осознает познавательную задачу, извлекает нужную информацию	
		Овладевает базовыми предметными и межпредметными понятиями	
		Производит анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных)	
		Моделирует технику игровых действий и приемов, варьирует ее в зависимости от ситуаций и условий	
Ориентируется на разнообразие способов решения задач.			
Умеет устанавливать причинно-следственные связи			
<b>Личностные</b>	Выполняет моральные нормы		
	Выполняет разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта		
	Знает основы проведения занятий физической культурой		
	Умеет содержать в порядке спортивный инвентарь		
<b>Предметные</b>	Решает образовательные задачи урока		
	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья		

	Составляет и выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений	
	Устанавливает последовательность физических упражнений	
	Приобретает опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой	