РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основного общего образования (базовый уровень) по физической культуре 9 класс

срок реализации данной программы 1 год – 2019/ 2020 учебный год

составлена на основе авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5 – 9 классы» пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва: «Просвещение» 2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
3. Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «СОШ №14»;
4. Учебного плана МКОУ «СОШ №14;
5. Годового календарного графика МКОУ «СОШ №14»;
6. Положения о рабочей программе учебных предметов МКОУ «СОШ №14»;
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5 - 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. - М. : Просвещение, 2014.

**Используемый УМК:**

1. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
2. В.И. Лях Физическая культура. 8 - 9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015.
3. В.И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях.– М. : Просвещение, 2015.

**Цели и задачи, решаемые при реализации учебной программы:**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

**Место в учебном плане:**

На изучение физической культуры в 9 классе в учебном плане отводится 3 часа в неделю, согласно Годовому календарному графику МКОУ «СОШ №14» количество учебных недель в год составляет 34 недели. Таким образом, общее количество часов за год 102 часа.

**Информация о внесенных изменениях авторскую программу и их обоснование.**

1. В разделе «Гимнастика», в связи с отсутствием гимнастических снарядов «брусья разной высоты» (для девочек) и «брусья параллельные», «перекладина высокая» (для мальчиков) в разделе «Содержание курса» по освоению и совершенствованию висов и упоров предложенные упражнения заменены на упражнения на «шведской стенке» и «перекладине навесной».

**Планируемые результаты**

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• 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 нём взаимопонимания;

• 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• 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;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

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

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

• 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Система оценивания**

**Примерные учебные нормативы**

**по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**по предмету «физическая культура»**

9 класс

**Упражнения**

**мальчики**

**девочки**

**«5»**

**«4»**

**«3»**

**«5»**

**«4»**

**«3»**

1.

**Бег 30 м (сек.)**

4,8

5,0

5,3

5,0

5,4

5,7

2.

Бег 60 м (сек.)

8,4

9,2

10,0

9,4

10,0

10,5

3.

Бег 300 м (мин., сек.)

-

-

-

0.56,5

1.09

1.15

4.

Бег 500 м (мин., сек.)

1.32

1.51

1.58

2.05

2.20

2.35

5.

**Бег 1000 м (мин., сек.)**

3.52

4.10

4.40

4.30

4.50

5.20

6.

Бег 2000 м (мин., сек.)

9.20

10.00

11.00

10.20

12.00

13.00

7.

**Челночный бег 3\*10 м (сек.)**

7,8

8,4

9,0

8,5

9,0

9,7

8.

Метание малого мяча 150г (м)

45

40

31

28

23

18

9.

**Прыжок в длину с места (см)**

210

200

180

180

170

155

10.

Прыжок в длину с разбега (см)

430

380

330

370

330

290

11.

**Подтягивания на перекладине (раз)**

10

8

7

16

14

6

12.

**Поднимание туловища за 30 сек. (раз)**

29

24

17

27

23

16

13.

**Отжимания (раз)**

32

27

22

20

15

10

14.

Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)

140

130

110

150

140

120

15.

**Наклон вперёд сидя (см)**

12

9

4

20

14

8

16.

Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)

120

115

105

110

105

95

17.

Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)

5.00

5.30

6.30

5.30

6.00

7.00

18.

Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек.)

11.30

12.00

13.00

12.30

13.00

14.00

19.

Ходьба на лыжах 3 км (мин., сек.)

17.30

18.00

19.00

19.30

20.00

21.30

**Оценивание теоретических знаний**

**«5» (отлично)** – учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;

**«4» (хорошо)** – если в ответе учащегося имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«3» (удовлетворительно)** – если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

**«2» (неудовлетворительно) –**учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 9 класс**

**(3 часа в неделю, 34 учебные недели)**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Результаты** |  |  |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| 1 | 01.09 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега и эстафетного бега. | Активно включается общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 2 | 02.09 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных) ситуациях и условиях. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 3 | 04.09 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных цели. | Характеризировать явление (действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе основных занятий и имеющего опыта  |
| 4 | 08.09 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Находить ошибки при выполнения учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 5 | 09.09 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных занятий и имеющего опыта. |
| 6 | 11.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину « способом согнув ноги» и выполнять метания малого меча. | Проявлять положительные качества и личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных ситуациях и условиях). | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе его выполнения.  |
| 7 | 15.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину « способом согнув ноги» и выполнять метания малого меча. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижение поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 8 | 16.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину « способом согнув ноги» и выполнять метания малого меча. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Характеризовать явление ( действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта. |
| 9 | 18.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. | Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину « способом согнув ноги» и выполнять метания малого меча. | Активно включаться в общение в взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 10 | 22.09 | Бег на средние дистанции | Выполнять технику бега на средние дистанции.  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями различных ( нестандартных) ситуациях и условиях. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 11 | 23.09 | Бег на средние дистанции | Выполнять технику бега на средней дистанции.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей. | Характеризовать явления ( действия и поступки) , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 12 | 25.09 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  | Технически правильно выполнять двигательные упражнения использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 13 | 29.09 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 14 | 30.09 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных занятий и имеющего опыта. |
| 15 | 2.10 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбии и упорство достижение поставленных целей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 16 | 6.10 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Находить ошибки при выполнения учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 17 | 7.10 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстника на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и переживания. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой соревновательной деятельности. |
| 18 | 09.10 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления (действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта. |
| 19 | 13.10 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 20 | 14.10 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пресеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Находить ошибки при выполнение учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега одноклассников по пересеченной местности. |
| 21 | 16.10 | Висы. Строевые упражнения | Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 22 | 20.10 | Висы Строевые упражнения | Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями различных ( нестандартных) ситуациях и условиях. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 23 | 21.10 | Висы Строевые упражнения | Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства достижение поставленной цели. | Характеризовать явление (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и общественного опыта. |
| 24 | 23.10 | Висы Строевые упражнения | Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общи интересы. | Находить ошибки при выполнение учебных заданий отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в висе у одноклассников. |
| 25 | 27.10 | Висы Строевые упражнения | Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 26 | 28.10 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять комбинацию на гимнастической скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке. |
| 27 | 30.10 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 28 | 10.11 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 29 | 11.11 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 30 | 13.11 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 31 | 17.11 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 32 | 18.11 | Опорный прыжок. С троевые упражнения. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 33 | 20.11 | Акробатика. Строевые упражнения. | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 34 | 24.11 | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 35 | 25.11 | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 36 | 27.11 | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 37 | 1.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 38 | 2.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 39 | 4.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 40 | 8.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 41 | 9.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 42 | 11.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 43 | 15.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 44 | 16.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 45 | 18.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения |
| 46 | 22.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 47 | 23.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 48 | 25.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 49 | 29.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 50 | 30.12 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 51 | 12.01 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения |
| 52 | 13.01 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 53 | 15.01 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 54 | 19.01 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 55 | 20.01 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 56 | 22.01 | Волейбол | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 57 | 26.01 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Выполнять правила техники безопасности при игре в баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения |
| 58 | 27.01 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Применять терминологию баскетбола. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 59 | 29.01 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 60 | 2.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 61 | 3.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 62 | 5.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 63 | 9.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 64 | 10.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 65 | 12.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 66 | 16.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 67 | 17.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 68 | 19.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 69 | 24.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 70 | 26.02 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 71 | 2.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 72 | 3.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 73 | 5.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 74 | 9.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 75 | 10.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 76 | 12.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 77 | 16.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 78 | 17.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 79 | 19.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 80 | 26.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 81 | 30.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 82 | 31.03 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 83 | 2.04 | Баскетбол | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 84 | 6.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 85 | 7.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 86  | 9.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 87 | 13.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 88 | 14.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 89 | 16.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 90 | 20.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 91 | 21.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 92 | 23.04 | Бег по пересеченной местности | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 93 | 27.04 | Спринтерский бег. | Выполнять технику бега на средние дистанции. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 94 | 28.04 | Спринтерский бег. | Выполнять технику бега на средние дистанции. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 95 | 30.04 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Выполнять правила техники безопасности при занятиях легкой атлетике. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 96 | 04.05 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 97 | 05.05 | Спринтерский бег | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять передачу эстафетной палочки при встречной эстафете. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 98 | 7.05 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять передачу эстафетной палочки при встречной эстафете. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 99 | 11.05 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять передачу эстафетной палочки при встречной эстафете. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности |
| 100 | 12.05 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять передачу эстафетной палочки при встречной эстафете. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях. | Характеризовать явления(действия и поступки),давать им обьективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 101 | 14.05 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег (60м) на результат. Выполнять передачу эстафетной палочки при встречной эстафете. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| 102 | 18.05 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила подбора разбега и отталкивания. Выполнять технику метания теннисного мяча. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре**

**Основная литература-УМК**

1.Виленскийй М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Физическая культура. 5-7класс.-М.: Просвещение-2014

**Дополнительная литература**

1.Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа,2011.-349с.

2.Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным).-М.: Глобус,2008-320с

3.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако,2010.-400с

4.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение.2011.-77с

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол. – М.: Просвещение, 2011.-95с.

6.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся.Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011-93с

7.Лях. В.И. Физическая культура 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя.- М.: Просвещение,2012.-144с

8.Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа,2009.-126с (Библиотека учителя)

9.Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.:Дрофа,2010.144 с.

10.Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А., Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвящение,2011.-111с

11.Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н.Программы внеурочной деятельности. Туристско- краеведческая деятельность. Спотртивно- оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение,2011.-80с.

12.Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. 5-9 классы. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2008.

13.Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. -23-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.-144с.

**Оборудование**

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплекс оборудования для гимнастики;

- комплекс оборудования для ОФП;

- комплекс оборудования для легкой атлетики;01

- комплекс оборудования для баскетбола;

- комплекс оборудования для валейбола.