

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО Павловский район

МКОУ Октябрьская СШ

РАССМОТРЕНО

Школьной проблемной группой
_____ Кузнецова И.А.
.Приказ № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Кононова Е.И.
Приказ №1
от «30» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО

директор
_____ Романова Л.В.
Приказ № 137
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Октябрьское 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 9 класс составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) авторской программы «Физическая культура», 9 класс В.И. Лях; учебника «Физическая культура», 9 класс, В.И. Лях - АО «Издательство «Просвещение», 2018, 2019гг. <http://catalog.prosv.ru/item/25309>

Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Цель: 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.

Задачи:

- 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;
- выработка 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;
- выработка 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 психической само регуляции.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной

работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное ученики должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Процесс формирования у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развития творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности строится на основе следующих **методических принципов, идей и ПОДХОДОВ**: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение меж предметных связей.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей* направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать

сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

3. Место учебного предмета «Физическая культура», 9 класс в учебном плане

Количество учебных часов: на учебный год - 70 часов, в неделю - 2 часа.

4. Требования к результатам обучения и освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

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.

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.

Предметные результаты:

• 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.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

I. Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). *Физическая культура (основные понятия).* Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Физическая культура человека.* Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

II. Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения уроков).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

III. Физическое совершенствование (70ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью. (70ч.)

Легкая атлетика, 22ч.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с основами акробатики, 12ч.

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).

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Совершенствование двигательных способностей. *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). *Освоение акробатических упражнений.* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Совершенствование кондиционных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Совершенствование двигательных способностей и гибкости. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжные гонки, 12ч.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивные игры, 24ч.

Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и

двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Волейбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс (102 часа)

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	физической культуры			
Легкая атлетика (13 часов)				
2	Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин		
3	Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м		
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100 м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин		
5	Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий		
6	Беговые упражнения. Длительный	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400–600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	бег			
7	Беговые упражнения. Равномерный бег	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600–800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий		
8	Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 1000 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований		
9	Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10–15 мин		
10	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м, девушки – 12–14 м)		
11	Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: много-скоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения		
12	Прыжковые упражнения.	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	Прыжок в высоту способом «перекидной»	легкой атлетике		
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств		
14	Прыжковые упражнения. Соревнования	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери-флоп»		
Баскетбол (13 часов)				
15	Баскетбол. Сочетание	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	приемов передвижения и остановок мяча	Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах		
16	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей		
17	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра		
18	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра		
19	Баскетбол. Сочетание	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	приемов передач, ведения, бросков мяча	Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра		
20	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
21	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
22	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей		
23	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
24	Баскетбол. Перехват мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей		
25	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей		
26	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
27	Баскетбол. Взаимодействие игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
Гимнастика (18 часов)				
28	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности		
29	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
		Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий		
30	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки		
31	Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей		
32	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей		
33	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Само-стоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. общеразвивающие упражнения с обручами		
34	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
		координационных и кондиционных способностей. Эстафеты		
35	Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса		
36	Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей		
37	Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении		
38	Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений		
39	Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки		
40	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	настическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса		
41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации		
42	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д)		
43	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
44	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости		
45	Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
Лыжные гонки (21 час)				
46	Передвижения на лыжах	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту		
47	Передвижения на лыжах	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км		
48	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей		
49	Передвижения	Прохождение дистанции		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	ния на лыжах. Попеременный двухшажный ход	3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости		
50	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах»		
51	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
52	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	(скоростной)			
53	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов		
54	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
55	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
56	Передвижения на лыжах. Торможения	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км		
57	Передвижения на лыжах.	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	Торможения			
58	Передвижения на лыжах. Торможения	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
59	Передвижения на лыжах. Эстафеты	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости		
60	Передвижения на лыжах. Повороты	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением)		
61	Передвижения на лыжах. Контруклоны	Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости		
62	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 × 100 м. Упражнения на развитие выносливости		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
63	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	Спуски и подъемы. Ускорения 5 × 200 м. Упражнения на развитие выносливости		
64	Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4 × 300 м. Упражнения на развитие быстроты		
65	Передвижения на лыжах. Соревнования	Соревнования на дистанции 3 км		
66	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению	Прохождение дистанции 4 × 200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
67	Выбор упражнений и составление	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий			
Знания о физической культуре (1 час)				
68	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
Волейбол (16 часов)				
69	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»		
70	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в	Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру.		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	направлении передачи	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы»		
71	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол		
72	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол		
73	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром		
74	Волейбол. Приём мяча одной рукой	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте,		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	с последующим перекатом в сторону	в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол		
75	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром		
76	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол		
77	Волейбол. Верхняя прямая подача	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
78	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол		
79	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
80	Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
81	Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
82	Волейбол.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	Групповое блокирование	на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
83	Волейбол. Групповое блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
84	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)				
85	Планирование занятий физической культурой по развитию	Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	гибкости			
86	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости	Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям		
Знания о физической культуре (2 часа)				
87	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости		
88	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Упражнения на развитие выносливости		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
	бережное отношение к природе (экологические требования)			
Легкая атлетика (14 часов)				
89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации		
90	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль		
91	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств		
92	Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: много-скоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		
93	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
94	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами		
95	Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин		
96	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания		
97	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель		
98	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель		
99	Беговые упражнения. Кроссовый бег	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки		
100	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля		

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Дата проведения	
			план	факт
101	Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств		
102	Беговые упражнения. Многоскоки	Круговая тренировка: много-скоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения		