

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга протокол № 17 от 30.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга № 52.1 от 31.08.2023
--	---

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
9 класс
Учитель: Ботвина Наталья Евгеньевна
Срок реализации 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург
2023 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка с указанием УМК
2. Содержание учебного предмета
3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии
4. Планируемые результаты обучения (предметные, метапредметные: познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные)
5. Критерии и нормы оценки.
6. Разделы тематического планирования.
7. Поурочно-тематическое планирование.
8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

- Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит модуль: «Физическая культура» (102 ч)

Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Углубленное изучение основных видов спорта;
- Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.
- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010).

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, Skype, Whatsapp.

2. 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.

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 обще развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

- **1 четверть.** 1раздел: «Лёгкая атлетика» - 24 часов
- -знания о физической культуре
- -ходьба и бег
- -прыжки
- -метание
- -подвижные игры на основе лёгкой атлетике
- **2четверть**
- 2 раздел: «Гимнастика» - 24часов
- - акробатика
- - строевые упражнения
- - висы.
- - ОРУ с предметами и без
- - развивающие игры
- **3четверть**
- 3 раздел: «Спортивные и подвижные игры» - 33 часов
- -подвижные игры на основе баскетбола
- - подвижные игры на основе мини-футбола
- - подвижные игры на основе волейбола
- **4четверть**
- 4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» -21 часов
- -подвижные и спортивные игры
- -бег с ускорением
- -челночный бег
- -бег 60м, 30м
- -метание мяча в цель

3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии.

		9б класс
Характеристика класса		Все учащиеся допущены до практических занятий на уроке. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока. Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные и спортивные игры. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового	Вводный. Урок изучения нового

	<p>материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала. урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.</p>	<p>материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала. урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.</p>
<p>Применяемые технологии</p>	<p>Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения</p>	<p>Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения</p>

4. Планируемые результаты обучения.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 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
- 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, 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 висы на гимн. перекладине, 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— 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.

Мета предметные 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 обще развивающих, 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 закаляющих 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.

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

• 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок (рефераты)

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 %

		всей работы
--	--	-------------

•

• **3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	33 часа	Сдача нормативов (тестов) (бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	16 часов	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	19 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.
4.	ИТОГО	68 часов	

7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, содержание	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	Легкая атлетика	24 ч		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м., 60м), техники низкого старта, техники стартового разгона и финиша.	1	Фронтальная, индивидуальная форма работы.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. Закрепление техники бега на короткие дистанции (30 м,60 м). Развитие координационных способностей, челночный бег 3*10 м.	1	Фронтальная, индивидуальная , итоговая форма работы.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. челночный бег 3x10 м.- КУ	1	Фронтальная, индивидуальная , итоговая форма работы.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
4	СУ беговые. Закрепление перестроений. Совершенствование стартового разбега. Бег с ускорением. Равномерный бег 800-1000м.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы деятельности.	Корректировка техники бега
5	Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. КУ- 60 м	1	Фронтальная, Итоговая формы.	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
6	Строевая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. метание малого мяча на дальность	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы деятельности.	Корректировка техники

	- КУ.			
7.	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. челночный бег 3x10 м.	1	Фронтальная, групповая формы деятельности	Корректировка техники
8	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.	1	Фронтальная, групповая формы деятельности.	Корректировка техники
9	Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)	1	Фронтальная, групповая формы деятельности	Корректировка техники
10	Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Силовые упражнения (отжимание) - КУ	1	Фронтальная, групповая формы деятельности.	Корректировка техники
11	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (600-800м)	1	Фронтальная, групповая. Игровая форма деятельности	Корректировка техники бега и правильности дыхания
12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (600-800м) Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Развитие двигательных умений и навыков. Эстафеты.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
13	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	Фронтальная, групповая формы деятельности	Корректировка техники
14	ОРУ, специальные беговые упражнения. Совершенствование	1	Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега

	техники бега на длинные дистанции. (1000-1500 м) Силовые упражнения КУ. Игры.			
15	Су беговые, прыжковые. Эстафетный бег. Встречная эстафета. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники
16	СУ беговые, прыжковые. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники
17	Су беговые, прыжковые. Эстафетный бег. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега
18	СУ беговые, прыжковые. «пресс» - КУ. Упражнения с набивными мячами. Многоскок. Спортивные игры.	1	. Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники
19	СУ беговые, прыжковые. Подтягивание на высокой и низкой перекладине – КУ. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная форма.	Корректировка техники
20	ОФП. Равномерный бег 5-8 мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места –КУ. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка техники и тактики бега
21	ОРУ. Равномерный бег 5-8 мин. Приседания. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная форма.	Корректировка техники и тактики бега
22	Су беговые, прыжковые. Эстафетный бег. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники
23	СУ беговые, прыжковые. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники
24	Равномерный бег 5-8 мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места . ОФП. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая форма деятельности	Корректировка техники

	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч		
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. П/И «Снайперы»	1	Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка движений.
26	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Повторение техники кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. п/и «Перестрелка»	1	Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка техники
27	Развитие координационных способностей. Сдача техники двух кувырков слитно вперед на оценку. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Развитие гибкости.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка техники
28	Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Повторение техники кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. Подвижные игры.	1	групповая, игровая формы	Корректировка техники
29	Повторение техники кувырка назад в группировке. Повторение техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. п/и «Снайперы». Прыжки на скакалке.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка движений.
30	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. Игры.	1	Самостоятельная, групповая, индивидуальная форма .	Страховка коррекция движений. Фронтальный опрос
31	Закрепление техники кувырка назад в группировке. Повторение техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	Самостоятельная, групповая, индивидуальная форма	Страховка коррекция движений
32	Выполнение комбинации из	1	Самостоятельная,	Страховка

	акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.		групповая, индивидуальная форма, игровая форма	коррекция движений. Фронтальный опрос
33	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180.) Силовая подготовка (подтягивание в виси). Развитие силовых способностей.	1	Фронтальная, Итоговая формы работы.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
34	Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол КУ. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90° ,180°.)	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
35	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке (закрепление материала). ОФП. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
36	Развитие силовых способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90° ,180°.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
37	Развитие силовых способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке (закрепление материала). Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная формы деятельности.	Страховка коррекция движений
38	Строевая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями). Подвижные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная формы деятельности	Страховка коррекция движений
39	Развитие силовых способностей Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке – КУ. Спортивные игры.	1	Фронтальная, итоговая, индивидуальная формы.	Страховка коррекция движений

40	Строевая подготовка. Сдача контрольного норматива-подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями и набивными мячами). П/и «Перестрелка»	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная формы деятельности.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
41	СУ на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу.. Прыжки на скакалке. Упр с набивными мячами. Игры.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная формы деятельности	Страховка коррекция движений
42	Строевая подготовка. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная формы деятельности	Страховка коррекция движений
43	ОРУ. СУ на развитие гибкости. Упражнения на шведской стенке. Висы. Подвижные игры.	1	групповая, индивидуальная формы деятель	Страховка коррекция движений
44	Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – КУ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанке развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты.	1	Фронтальная, Итоговая формы работы	Страховка коррекция движений
45	СУ на развитие гибкости. Наклон вперед – КУ. Прыжки на скакалке. Упр с набивными мячами. Игры.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
46	Строевая подготовка. СУ на развитие гибкости. Наклон вперед стоя на скамейке. Упр. С набивными мячами. Спортивные игры.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
47	Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90° в висе. Подтягивание на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений

48	ОРУ. СУ на гибкость Комплекс силовых упражнений. Поднимание туловища лежа на спине. Игры.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы	Страховка коррекция движений
	Спортивные игры (баскетбол)	23 ч		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Повторение техники стоек баскетболиста. Повторение техники остановки в два шага. Игра.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка техники и тактики игры
50	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Игра.	1	Фронтальная, групповая, игровая формы.	Корректировка техники и тактики игры
51	ОРУ. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
52	СУ с мячом. Закрепление техники остановки в два шага. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
53	Развитие скоростных способностей. Ведения мяча в движении - КУ. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
54	Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
55	Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Броски мяча в корзину. Учебная Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
56	Общеразвивающие упражнения.	1	Фронтальная,	Корректировка

	Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Прыжки на скакалке – КУ. Учебная игра малыми группами.		индивидуальная, игровая формы	техники и тактики игры
57	СУ с мячом. Закрепление техники броска в корзину. Игра. Прыжки на скакалке. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
58	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники броска мяча в корзину. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
59	Общеразвивающие упражнения. СУ с мячом в парах. Передачи мяча в парах . Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы
60	Общеразвивающие упражнения. СУ с мячом в парах. Передачи мяча в парах – КУ. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы
61	СУ с мячом. общеразвивающие упражнения. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Прыжки на скакалке. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
62	Общеразвивающие упражнения. Изучение технике броска мяча в корзину2-я руками снизу Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники и тактики игры
63	Общеразвивающие упражнения. Закрепление технике броска мяча в корзину2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
64	Развитие скоростных способностей. Закрепление технике броска мяча в корзину2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
65	Разучивание действий в защите. Разучивание действий в нападении. Игра.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
66	Закрепление действий в защите. Закрепление действий в нападении. Игра.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры

67	СУ с мячом. Совершенствование тактических действий в защите. Закрепление действий в нападении. Игра.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
68	ОРУ. Совершенствование тактических действий в защите. Закрепление действий в нападении. Прыжки на скакалке. Игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
69	ОРУ. Совершенствование техники передач одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите. Игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Фиксирование результатов
70	Разучивание бросков с различных дистанций. Учебная игра малыми группами.	1		
71	СУ с мячом в парах. Совершенствование бросков с различных дистанций. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая формы деятельности	Корректировка техники и тактики игры
	Спортивные игры (волейбол)	10 ч	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
72	Т/Б на занятиях спортивными играми. ОРУ. СУ с мячом. Закрепление стойки волейболиста. Обучение нижней прямой подаче через сетку. Передача в парах на месте и после перемещения. Игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
73	СУ с мячом. Развитие координационных способностей. Повторение техники нижней прямой подачи через сетку. Взаимодействие игроков в защите. Игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений
74	СУ с мячом. Развитие координационных способностей. Сдача техники нижней прямой подачи через сетку на оценку. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
75	СУ с мячом Повторение-верхняя подача мяча. Разучивание - нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.

	Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Учебная игра.			
76	СУ с мячом Верхняя подача мяча-закрепление. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
77	СУ с мячом Верхняя подача мяча – КУ. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
78	СУ с мячом. Передача мяча сверху 2-мя руками, в парах. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Фиксирование результатов
79	СУ с мячом в парах, ОРУ. Разучить прием подачи в зону 3. Взаимодействие игроков в защите, на задней линии. Прыжки со скакалкой –КУ. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Корректировка движений.
80	СУ с мячом. Прием и передачи мяча в парах, через сетку. Силовые упражнения – КУ. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Фиксирование результатов
81	СУ с мячом. Совершенствование-прием и передачи мяча в парах, через сетку. Броски мяча в корзину из различных точек площадки. Учебная игра.	1	Фронтальная, групповая. Игровая. форма деятельности	Фиксирование результатов
	Легкая атлетика.	21ч		
82	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м.,60м.) Бег по звуковому сигналу. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3X10м Игры.	1	Фронтальная, индивидуальная формы работы.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
83	СУ беговые. Высокий и низкий старт- повторение. Беговая эстафета с предметами. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники бега
84	СУ беговые, прыжковые. Высокий и низкий старт- КУ. Встречная эстафета. Беговая эстафета с предметами. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Фиксирование результатов

85	ОРУ. Строевая подготовка. Метание мяча в цель. Прыжки на скакалке. Многоскок. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники бега
86	СУ беговые, прыжковые. Челночный бег 3X10 м.- КУ. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, групповая формы	Фиксирование результатов
87	Построения, перестроения. Бег по звуковому сигналу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – КУ. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы.	Корректировка техники бега
88	СУ беговые, прыжковые. Силовые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы	Корректировка техники
89	СУ беговые, прыжковые. «пресс» - КУ. Упражнения с набивными мячами. Многоскоки. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, игровая формы.	Корректировка техники бега
90	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие прыгучести. Сдача контрольного норматива- прыжки в длину с места.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие координационных способностей. Бег (400-600м) Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники
92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м) Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники метания
93	СУ беговые, прыжковые. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(60м.,100м) Метание мяча на дальность. Спортивные	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега

	игры.			
94	СУ беговые. Развитие выносливости. Бег 1000-1500 м. Метание мяча. Эстафетный бег. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники
95	СУ беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег 1000-1500 м. Совершенствование метание мяча. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
96	СУ беговые, прыжковые. Бег 60м/с – КУ. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
97	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (1000-1500м) Метание мяча на дальность – КУ. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
98	ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Игра в футбол.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники и тактики бега
99	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (1500-2000 м). Развитие выносливости. Приседания – КУ. Игра в футбол.	1	Фронтальная, индивидуальная, формы работы	Корректировка техники
100	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (1500-2000 м). Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. Игра в футбол.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Фиксирование результатов. Корректировка техники и тактики бега
101	СУ беговые. Силовые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (1500-2000м) Игра в футбол.	1	Фронтальная, индивидуальная, итоговая формы работы	Корректировка техники
102	СУ беговые. Силовые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (1500-2000м) Тестирование.	1	СУ беговые. Силовые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (1500-2000м) Тестирование.	Корректировка техники

8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

№	Наименование	количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» Москва «Просвещение»,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс:В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25 шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1 шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10 шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт
13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт

23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.