

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 381 Кировского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»

Председатель МО учителей
«Физическая культура и ОБЖ»
_____ Гуторова М.В.
Протокол № 5
от «19» мая 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____ Яковлева Е.В.
«19» мая 2023 г.

«Утверждаю»

ВРИО директора школы № 381
Кировского района СПб
_____ С.Ю. Варчева
Приказ № 97
от «22» мая 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса**

3 часа в неделю (102ч.)

Составитель:

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 381
Кировского района Санкт-Петербурга
Петров Юрий Александрович

2023 / 2024 учебный год
Санкт-Петербург

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» составлена для 9 класса ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга в соответствии с:

- Основной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом директора №97 от 22.05.2023;
- Локальным актом «Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 72 от 11.05.2022
- Локальным актом «Положение об оценивании знаний обучающихся ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 150 от 28.12.2021
- Локальным актом «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №381 Кировского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 69 от 28.08.2020
- Примерной рабочей программы: Физическая культура. Учебная программа и поурочное планирование для 5-9 классов / Авторы: В. И. Лях, - М: «Просвещение», 2019 г.

Актуальность изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности 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 продленного дня), внеклассной работе 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 слеты 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.

Цели с учетом специфики учебного предмета « Физическая культура» :

Целью школьного физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимального уровня двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи учебного предмета «Физическая культура»:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- 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 приемах 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; • овладение школой движений;

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебно- методический комплекс:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2019.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М. Просвещение, 2019.

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане: на изучение предмета в учебном плане ГБОУ СОШ №381 на 2023-2024 учебный год выделено 3 часа в неделю (102 часа в год) из обязательной части учебного плана.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

- фронтальная;
- групповая (в том числе и работа в парах);
- индивидуальная.

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.

2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями, демонстрация учителем или подготовленным учащимся.

3. Практические методы: физические упражнения, для учащихся имеющих освобождение от физических нагрузок даются задания теоретического характера по параграфам учебника.

Активные методы обучения: обучение через деятельность, групповая и парная работа, метод эвристических вопросов, игровое проектирование, подвижные игры и другие.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса 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 учетом 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 личного 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 лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные

возможности её решения;

- » владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической

привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих 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 эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея

необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Знания о физической культуре.

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Поурочно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Дата	Тема урока	Практика	Контроль	Инструменты и оборудование	Планируемые результаты обучения
Раздел 1: Легкая атлетика - 12 часов						
1/1		Техника безопасности Легкая атлетика. Президентские тесты. Кроссовая подготовка.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших.	Работа на уроке	Жгуты, бинты	Знают правила ТБ на уроках физкультуры. Умеют накладывать повязок, жгутов, переноске пострадавших.
2/2		Легкая атлетика. Президентские тесты. Кроссовая подготовка.	Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Способы переноски пострадавших	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, эстафетная палочка.	Повторяют правила ТБ на уроках физкультуры. Осваивают понятия верхних и нижних конечностей. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
3/3		Легкая атлетика. Президентские тесты. Кроссовая подготовка.	Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, эстафетная палочка.	Бегают 60 м с максимальной скоростью. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4/4		Легкая атлетика. Старт из положения лежа. Бег на 20, 30, 60 м. Кроссовая подготовка.	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, эстафетная палочка.	Пробегают 60 м с максимальной скоростью. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.

5/5/	Легкая атлетика. Старт из положения лежа. Бег на 20, 30, 60 м. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, эстафетная палочка.	Стараются пробегать 60 м с максимальной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
6/6	Легкая атлетика. Старт из положения лежа. Бег на 20, 30, 60 м. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики.	Совершенствуются в беге 60 м с максимальной скоростью. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений.
7/7	Легкая атлетика. Челночный бег 6 по 10 м. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, мяч,	Обучаются прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осиливают ее самостоятельно.
8/8	Легкая атлетика. Челночный бег 6 по 10 м. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, мяч,	Обучаются прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9/9	Легкая атлетика. Челночный бег 6 по 10 м. Кроссовая подготовка.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, мяч,	Совершенствуют прыжок в длину с разбега, метание на дальность. Соблюдают правила безопасности.
10/10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч,	Осваивают прыжок в длину с разбега, метание на дальность мяча. Применяют прыжковые упражнения

						для развития соответствующих физических способностей.
11/11		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	Работа на уроке	Свисток, секундомер, кубики, мяч,	Стремятся пробегать дистанцию 1500 м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
12/12		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч,	Совершенствуются в беге на дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
Раздел 2: Спортивные игры-15 часов						
13/1		Баскетбол. Ведение мяча.ТБ	Бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными шагами в сторону.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих способностей
14/2		Баскетбол. Ведение мяча.	Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
15/3		Баскетбол. Ведение мяча.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Играют в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Учатся правильно выполнять технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
16/4		Баскетбол. Передачи и ловля мяча.	Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Играют в баскетбол по упрощенным правилам, Совершенствуются в выполнении технических действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий.

17/5		Баскетбол. Передачи и ловля мяча.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе, объеме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Бегают в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
18/6		Баскетбол. Передачи и ловля мяча.	ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Обучаются бегать в равномерном темпе 20 минут. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
19/7		Баскетбол. Броски мяча.	ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Бегают в равномерном темпе 20 минут. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
20/8		Баскетбол. Броски мяча.	ОРУ. Спортивная игра Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Обучаются бегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
21/9		Баскетбол. Броски мяча.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Совершенствуются в беге в равномерном темпе 20 минут. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений.
22/10		Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебные игры.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Обучаются бегать в равномерном темпе 20 минут. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
23/11		Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебные игры.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

			ОРУ. Спортивная игра Развитие выносливости.			
24/12		Баскетбол. Тактическая подготовка. Учебные игры.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Учатся бежать в равномерном темпе 20 минут. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
25/13		Баскетбол. Учебные игры.	Развитие выносливости. Спортивные игры	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Обучаются бежать в равномерном темпе 20 минут. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
26/14		Баскетбол. Учебные игры.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Узнают правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Учатся выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
27/15		Баскетбол. Учебные игры.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра Развитие выносливости.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток.	Обучаются выполнять строевые упражнения; упражнения в вися. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Раздел 3: Гимнастика-9 часов						
28/1		Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры. ТБ	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Гимнастическая палка, перекладина, свисток, скамейка, эстафетная палочка.	Выполняют строевые упражнения, упражнения в вися. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.

29/2	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Гимнастическая палка, перекладина, свисток, скамейка, эстафетная палочка.	Учатся выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
30/3	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	Работа на уроке	Перекладина, свисток, скамейка.	Совершенствуются в выполнении строевых упражнений, упражнения в висе. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
31/4	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	перекладина, свисток, скамейка, эстафетная палочка, козел канат.	Учатся выполнять опорный прыжок. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
32/5	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	свисток, скамейка, эстафетная палочка, козел канат.	Обучаются выполнять опорный прыжок. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
33/6	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	свисток, скамейка, эстафетная палочка, козел канат.	Совершенствование в выполнении опорного прыжка. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

34/7		Гимнастика. Опорные прыжки. Силовые упражнения со штангой, гантелями и собственным весом.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	свисток, скамейка, эстафетная палочка, козел канат.	Закрепление в умении выполнять опорный прыжок. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
35/8		Гимнастика. Опорные прыжки. Силовые упражнения со штангой, гантелями и собственным весом.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	свисток, скамейка, эстафетная палочка, козел канат.	Выполнение опорного прыжка. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
36/9		Гимнастика. Опорные прыжки. Силовые упражнения со штангой, гантелями и собственным весом.	Режим - необходимое условие здорового образа жизни. Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления и содержание режима дня. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	свисток, скамейка, эстафетная палочка, козел канат.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Закрепляют технику выполнения опорного прыжка.
Раздел 4: Легкая атлетика-6 часов						
37/1		Кроссовая подготовка. Спортивные игры ТБ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч.	Учатся выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
38/2		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч.	Обучаются выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Используют данные упражнения для развития гибкости.
39/3		Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые	Работа на	Свисток,	Выполняют акробатические

		Спортивные игры	упражнения. Развитие скоростных качеств	уроке	секундомер, мяч.	упражнения отдельно и в комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
40/4		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч.	Закрепляют умение выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
41/5		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч.	Совершенствуют технику выполнения акробатических упражнений отдельно и в комбинации, лазания по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития гибкости.
42/6		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер, мяч.	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Раздел 5: Спортивные игры-27 часов						
43/1		Волейбол. Прием двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи. Верхняя прямая подача. ТБ	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток.	Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.- олимпийских чемпионов. Овладевают терминологией. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры..
44/2		Волейбол. Прием двумя	Передача мяча сверху двумя	Работа на	Волейбольный	Обучаются играть в волейбол по

		руками сверху и снизу. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи. Верхняя прямая подача.	руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	уроке	мяч, свисток.	упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45/3		Волейбол. Прием двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи. Верхняя прямая подача.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток.	Играют в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности.
46/4		Волейбол. Прямой нападающий удар. Прием и передачи мяча у сетки. Учебные игры по правилам.	Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток.	Закрепляют умение играть в волейбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47/5		Волейбол. Прямой нападающий удар. Прием и передачи мяча у сетки. Учебные игры по правилам.	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток.	Совершенствуются в игре в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности.
48/6		Волейбол. Прямой нападающий удар. Прием и передачи мяча у сетки. Учебные игры по правилам.	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток.	Играют в волейбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49/7		Баскетбол. Совершенствование технических приемов. Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
50/8		Баскетбол.	Стойка и перемещение игрока.	Работа на	Баскетбольный	Закрепляют умение играть в баскетбол

		Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	уроке	мяч, свисток	по упрощенным правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
51/9		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Совершенствуют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
52/10		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
53/11		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54/12		Баскетбол. Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Обучаются игре в баскетбол по упрощенным правилам.

		технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности.
55/13		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Закрепляют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
56/14		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Совершенствуют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57/15		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
58/16		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют тактику освоенных игровых действий , варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

			Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам			
59/17		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности
60/18		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Закрепляют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
61/19		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Совершенствуют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.
62/20		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			способностей.			
63/21		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
64/22		Баскетбол. Совершенствование технических приемов . Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Баскетбольный мяч, свисток	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
65/23		Волейбол. Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных в первом полугодии.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток	Закрепляют умение играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
66/24		Волейбол. Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных .в первом полугодии.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток	Совершенствуют умение играть в волейбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67/25		Волейбол.	Бросок мяча двумя руками от	Работа на	Волейбольный	Учатся играть в волейбол по

		Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных в первом полугодии.	головой с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	уроке	мяч, свисток	упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
68/26		Волейбол. Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных в первом полугодии.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток	Играют в волейбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
69/27		Волейбол. Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных в первом полугодии.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Работа на уроке	Волейбольный мяч, свисток	Обучаются играть в волейбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
Раздел 6: Легкая атлетика-27 часов						
70/1		Кроссовая подготовка. Спортивные игры ТБ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Закрепляют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
71/2		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Совершенствуют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
72/3		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам.

			скоростных качеств			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
73/4		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
74/5		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
75/6		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Закрепляют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
76/7		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Совершенствуют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
77/8		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
78/9		Кроссовая подготовка. Спортивные игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сравнивают физические упражнения,

						которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».
79/10		Легкая атлетика. Бег на 20, 30, 60 м. Метание мяча (150 гр) на дальность.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Обучение бегу в равномерном темпе 20 минут. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
80/11		Легкая атлетика. Бег на 20, 30, 60 м. Метание мяча (150 гр) на дальность.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Бегают в равномерном темпе 20 мин. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
81/12		Легкая атлетика. Бег на 20, 30, 60 м. Метание мяча (150 гр) на дальность.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Мяч, свисток, секундомер.	Обучаются бежать в равномерном темпе 20 минут. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
82/13		Легкая атлетика. Челночный бег 6 по 10 м. Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Кубики, свисток, секундомер, рулетка.	Закрепляют умение бежать в равномерном темпе 20 минут. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
83/14		Легкая атлетика. Челночный бег 6 по 10 м. Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Кубики, свисток, секундомер, рулетка.	Учатся бежать в равномерном темпе 20 минут. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим

						физической нагрузки.
84/15		Легкая атлетика. Челночный бег 6 по 10 м. Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Кубики, свисток, секундомер, рулетка.	Совершенствуют умение бежать в равномерном темпе 20 минут. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений.
85/16		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Бегают в равномерном темпе 20 минут. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
86/17		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	ОРУ. Развитие выносливости.	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Учатся бежать в равномерном темпе 20 минут. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
87/18		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	Развитие выносливости.	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Обучаются бежать в равномерном темпе 20 минут. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
88/19		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Учатся пробегать 60 м с максимальной скоростью. Повторяют правила ТБ на уроках физкультуры. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений
89/20		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Пробегают 60 м с максимальной скоростью. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения.
90/21		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Обучаются пробегать 60 м с максимальной скоростью. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,

						выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
91/22		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Закрепляют умение пробегать 60 м с максимальной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
92/23		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Совершенствуют умение пробегать 60 м с максимальной скоростью. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
93/24		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Учатся прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
94/25		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Обучаются прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
95/26		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Закрепляют умение прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают технику безопасности.
96/27		Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Свисток, секундомер.	Совершенствуют умение прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки

Раздел 7: Спортивные игры-3 часа						
97/1		Подвижные и спортивные игры. ТБ	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов	Работа на уроке	Свисток, мяч.	Совершенствуются в умении прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
98/2		Подвижные и спортивные игры.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов	Работа на уроке	Свисток, мяч.	Уметь правильно выполнять технические действия Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов,. варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
99/3		Подвижные и спортивные игры.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов	Работа на уроке	Свисток, мяч.	Описывают технику выполнения технических действий. Соблюдают правила безопасности.
Резерв-3 ч						
100/4		Обобщение пройденного материала				
101/5		Обобщение пройденного материала				
102/6		Обобщение пройденного материала				

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса основной школы должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во раз	14	2	6—7	9			
		(мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз (девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

**Отчет о выполнении рабочей программы
за 2023 – 2024 учебный год**

Учитель: Петров Ю. А.
Предмет: физическая культура

Класс: 9 «б»

№	Тема	По программе	Проведено часов		
			I полугодие	II полугодие	год
1	Легкая атлетика	45			
2	Спортивные игры	45			
3	Гимнастика	9			
	Резерв	3			
Итого:		102			

Лист
корректировки рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»
учителя: Петров Ю. А.

2023 – 2024 учебный год

Класс	Название раздела, темы	Кол-во часов по программе	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Кол-во часов по факту
9 б					