

**Пояснительная записка к рабочей программе для 9-х классов.**

 Рабочая программа составлена основе УМК М.Я.Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура» 5-9 класс, М.:Просвещение, 2014 г.

 Авторская программа для 9-х классов по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю), с учетом годового календарного графика школы на 2022-2023 учебный год (34 учебных недель).

**Цель:** формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

**Личностные результаты:**

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

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

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

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в 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 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 метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Содержание**

**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. 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. 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 физкультпауз (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 приемы.

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 малого мяча.

***Лыжные гонки.***  Передвижение на лыжах.

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

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование для 9-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п.п. | Тема урока | Дата проведения |
| по плану | класс |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** |
| 1 | Вводный инструктаж*.* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 3.09 | А, б в г |
| 2 | Психические процессы в обучении двигательным действиям. | 5.097.09 | В гА б |
| **Физическая культура (основные понятия) – 1час** |
| 3 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 8.0910.09 | В гА б |
| **Легкая атлетика – 8 часов.** |
| 4 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных качеств. | 12.09 | А б в г  |
| 5 | Низкий старт до 30 м. | 13.0914.09 | В г А б  |
| 6 | Низкий старт от 70 до 80 м. | 15.0917.09 | В г А б  |
| 7 | Низкий старт от 70 до 80 м. | 19.09 | А б в г |
| 8 | Дальнейшее обучение технике прыжка в длину (с 11-13 шагов разбега). | 20.0921.09 | В г А б  |
| 9 | Совершенствования техники прыжка в высоту (с 7-9 шагов разбега). | 22.0924.09 | В г А б  |
| 10 | Метание теннисного мяча и мяча с весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м на заданное расстояние.  | 26.09 | А б в г  |
| 11 | Метание теннисного мяча и мяча с весом 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1) с расстояния 12-14 м (Д); до 18 м (М). | 27.0928.09 | В г А б  |
| **Физическая культура (основные понятия) – 1 час** |
| 12 | Основные правила для проведения самостоятельных занятий. | 29.091.10 | В г А б |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа.** |
| 13 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования. | 3.10 | А б в г |
| 14 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. | 4.105.10 | В г А б  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.** |
| 15 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 6.108.10 | В г А б  |
| 16 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 10.10 | А б в г |
| 17 | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | 11.1012.10 | В г А б  |
| 18 | Совершенствование двигательных способностей. | 13.1015.10 | В гА б  |
| 19 | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, экспандеров. | 17.10 | А б в г |
| 20 | Подъем переворотом в упор махом и силой. | 18.1019.10 | В г А б |
| 21 | Подъем махом вперед в сед ноги врозь (М). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь. | 20.10 22.10 | В гА б  |
| 22 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (М). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(Д). | 24.10 | А б в г  |
| 23 | Из упора присев силой стойка на голове и руках (М). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (Д). | 25.1026.10 | В г А б |
| 24 | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (Д). | 27.107.11 | В г А б  |
| 25 | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | 8.119.11 | В гА б |
| 26 | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | 10.1112.11 | В г А б  |
| 27 | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. | 14.11 | А б в г |
| 28 | Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. | 15.1116.11 | В г А б |
| 29 | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. | 17.1119.11 | В г А б  |
| 30 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.  | 21.11 | А б в г  |
| 31 | Совершенствование двигательных способностей. | 22.1123.11 | В г А б  |
| 32 | Дозировка упражнений. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений. | 24.1126.11 | В г А б  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов** |
| 33 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 28.11 | А б в г |
| 34 | Ловля и передачи мяча. | 29.1130.11 | В г А б |
| 35 | Передача мяча при встречном и параллельном движении. | 1.123.12 | В г А б |
| 36 | Передача мяча с отскоком от пола. | 5.12 | А б в г |
| 37 | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. | 6.127.12 | В г А б  |
| 38 | Бросок мяча одной рукой от головы после ведения. | 8.1210.12 | В г А б |
| 39 | Броски двумя руками от груди. | 12.12 | А б в г |
| 40 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 13.1214.12 | В г А б |
| 41 | Тактика игры. | 15.1217.12 | В г А б  |
| 42 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | 19.12 | А б в г |
| 43 | Нападение быстрым прорывом (3:2). | 20.1221.12 | В г А б |
| 44 | Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). | 22.1224.12 | В г А б  |
| 45 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 26.12 | А б в г |
| **Физическая культура человека – 2 часа.** |
| 46 | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. | 27.1228.12 | В г А б |
| 47 | Влияние физических упражнений на основные системы организма. Режим труда и отдыха. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей. Подвижные игры, приближенные к содержанию спортивных игр. | 9.01 | А б в г |
| **Самостоятельные занятия - 1 час.** |
| 48 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений. | 10.0111.01 | В г А б |
| **Спортивные игры (волейбол) -13 часов.** |
| 49 | Волейбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 12.0114.01 | В г А б  |
| 50 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку и в прыжке через сетку. | 16.01 | А б в г |
| 51 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 17.0118.01 | В г А б |
| 52 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 19.0121.01 | В г А б  |
| 53 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 23.01 | А б в г |
| 54 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 24.0125.01 | В г А б  |
| 55 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 26.0128.01 | В г А б  |
| 56 | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | 30.01 | А б в г |
| 57 | Игра в нападении в зоне 3. | 31.011.02 | В г А б  |
| 58 | Игра в защите. | 2.024.02 | В г А б  |
| 59 | Правила и организация игры (цель и смысл игры, поведение игроков в нападении защите). | 6.02 | А б в г |
| 60 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. | 7.028.02 | В г А б |
| 61 | Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию спортивной игры. |  9.0211.02 | В г А б |
| **Лыжная подготовка – 15 часов.** |
| 62 |  Лыжи. Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Оказания помощи при обморожениях и травмах. | 13.02 | А б в г |
| 63 | Попеременный четырехшажный ход. | 14.0215.02 | В г А б |
| 64 | Попеременный четырехшажный ход. | 16.0218.02 | В г А б |
| 65 | Попеременный четырехшажный ход. | 20.02 | А б в г |
| 66 | Переход с переменных на одновременных ходов на одновременные. | 21.0222.02 | В г А б  |
| 67 | Переход с переменных на одновременных ходов на одновременные. | 27.02 | А б в г |
| 68 | Переход с переменных на одновременных ходов на одновременные. | 28.021.03 | В г А б |
| 69 | Преодоление контруклона. | 2.034.03 | В г А б |
| 70 | Преодоление контруклона. | 6.03 | А б в г |
| 71 | Похождение дистанции до 5 км. | 7.039.03 | В г А б  |
| 72 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 11.03 | А б  |
| 73 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 13.03 | А б в г |
| 74 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | 14.0315.03 | В г А б  |
| 75 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 16.0318.03 | В г А б  |
| 76 | Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | 20.03 | А б в г |
| **Самостоятельные занятия – 2 часа.** |
| 77 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений.Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей. Подвижные игры, приближенные к содержанию спортивных игр. | 21.0322.03 | В г А б  |
| 78 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | 24.033.04 | В гА б  |
| **Спортивные игры (гандбол) – 2 часа.** |
| 79 | Гандбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 4.045.04 | В г А б  |
| 80 | Совершенствование техники ловли и передач мяча. | 6.048.04 | В г А б  |
| **Физическая культура человека – 2 часа.** |
| 81 | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. | 10.04 | А б в г |
| 82 | Влияние физических упражнений на основные системы организма. | 11.0412.04 | В г А б  |
| **Спортивные игры (футбол) – 2 часа.** |
| 83 | Футбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 13.0415.04 | В г А б  |
| 84 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок. | 17.04 | А б в г |
| **Самонаблюдение и самоконтроль - 2 часа.** |
| 85 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 18.0419.04 | В г А б |
| 86 | Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. | 20.0422.04 | В г А б |
| **Элементы единоборств-2** |
| 87 | Единоборства. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. | 24.04 | А б в г |
| 88 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | 25.0426.04 | В г А б  |
| **Оценка эффективности занятий – 2 часа.** |
| 89 | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | 27.0429.04 | В г А б |
| 90 | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | 2.053.05 | В г А б  |
| **Легкая атлетика-10 часов.** |
| 91 | Легкая атлетика. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | 4.0510.05 | В гА б  |
| 92 | Бросок набивного мяча (3 кг (М); 2 кг (Д)) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений. | 11.0513.05 | В г А б  |
| 93 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма. | 15.05 | А б в г |
| 94 | Название разучиваемых упражнений основы правильной техники их выполнения.Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | 16.0517.05 | В гА б  |
| 95 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 16.0517.05 | В гА б  |
| 96 | Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. | 18.0520.5 | В гА б  |
| 97 | Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.Измерение результатов | 18.0520.05 | В г А б |
| 98 | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. | 22.05 | А б в г |
| 99 | Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | 23.0524.05 | В г А б |
| 100 | Футбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 23.0524.05 | В г А б |
| 101 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок. | 25.05 | В г  |
| 102 | Закрепление техники приема и передачи мяча | 25.05 | А б |
| **Всего – 102 часа.** |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения в связи с изменениями** | **Тема** | **Основание для внесения изменений** (причина, номер и дата приказа) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |