

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверено  
Зам. директора по УВР  
Дусеева В.В.  
\_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)  
«11»июня 2025 г.

Утверждено  
приказом № 160- од  
от «16» июня 2025 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Бочарова А.А.  
(подпись) (ФИО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предмет (курс): «Физическая культура»**

**Класс:** 9А, 9В

**Общее количество часов по учебному плану:** 102 ч. в год по 3 ч. в неделю

**Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по**  
**учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура»)**

**Учебники:** для учащихся общеобразовательных организаций: учебник для учащихся 8-9 классы

Авторы: В. И. Лях, М.Я. Веленский

Наименование: Физическая культура

Издательство: М.: Просвещение, 2020 год.

Рассмотрена на заседании МО учителей эстетических дисциплин

Протокол № 6 от 10 июня 2025 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ М.А. Потапова

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа составлена на основании: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 года).

Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города Похвистнево.

Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: 1. *Лях, В. И. Физическая культура. 5 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях.* – М.: Просвещение, 2020.

2. *Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.* – М.: Просвещение, 2020.

Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 N 345; Приказ № 632 от 22.11.2019 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345».

Приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575 утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов согласованы с Минобрнауки России, Минобороны России и Минздравом России. Новые государственные требования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы вступили в силу с 1 января 2018г.

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными

образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование адекватной оценки обучения 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;
- собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем

и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от верbalных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике по-этапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 6—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестройки двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и выбранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

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

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

В соответствии с задачами уроков культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и

спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилинию мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программируемое обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 6—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

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

самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

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

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

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 6—9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже

аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Общие учебные умения, навыки и способы деятельности:**

#### **ученик получит знания:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

#### **ученик научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры;
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры; использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей; использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты.**

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

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

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих

областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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;

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

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

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

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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:***

о владение 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:*

дбросовестное 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 совестной 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, приемами 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;

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. Малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на- зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

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

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

• здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

• окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать

чувства одиночества;

- самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## Учебно-тематический план

### 9 КЛАСС

№п/п	Вид программного материала	9 класс
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Кроссовая подготовка	8
2.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10
2.3	Оздоровительная аэробика	6
	<b>ИТОГО</b>	102 часа

Оценка достижений, обучающихся по программе запланировано:

1 КИМ, контрольные нормативы -34.

### Содержание предмета Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Двигательной (физкультурной) деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Способы. 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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

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

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

«Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2020)

### **Критерии оценивания обучающихся.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально

тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками** для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	При выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняет учебный норматив			
----------------------------	--	--	--

### III. Владение способами

#### и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за полугодие с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен

опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий в среднем школьном возрасте избранными видами спорта и физическими упражнениями.

Форма контроля знаний обучающихся.

1. Тест.
2. Контрольные нормативы.

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программ по физической культуре отводится 102 ч. Из расчёта 3 ч. в неделю. Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование». Теоретическая часть проводиться по 5-7 мин. на каждом уроке.

**В учебном плане школы «Физическая культура», изучается в 9 классах по три часа в неделю (102 часа в год).**

### **Пояснения к тематическому планированию**

В 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

В 9 классе продолжается обучение детей согласовывать индивидуальные и командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференциированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Более сложными становятся упражнения в построениях и перестройках, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручем, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения. Незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Лёгкая атлетика.**

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков, чем в 6-7 классах.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- 1. Физическая культура. 5,6,7 классы:** учебник для общеобразовательных организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. -10-е изд. – М.: Просвещение, 2020 г.
- 2. Физическая культура. 8-9 классы:** учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020 г.
- 3. Методическая литература:**
  - a) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2020.*
  - б) Презентация №1: «ЭОР на уроках физкультуры».*
  - в) Презентация №2: «Все о баскетболе».*
  - г) Презентация №3: «Лыжная подготовка».*
- 4. Интернет-ресурсы:**
  - a) <http://spo.1september.ru/urolk/>*
  - б) <http://www.trainer.h1.ru/edpr/>*
  - в) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>*

## **Список литературы:**

1. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2017. – 140 с.
2. Десять олимпийских уроков: методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ/ сост.: М.Е. Кобринский, И.И. Гуслистова, Н.В. Апончук. - Минск: БОА, 2017. - 59с.
3. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2015. - 320с.
4. Талага Е.Ю. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 412с., ил.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9 класс на 2025-2026 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Виды деятельности	Средства обучения	Результаты	
						Предметные умения	УУД
<b>Раздел – 1. Основы знаний о физической культуре.</b>							
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	02.09.2025	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.		Уметь руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятиях. -учебно-познавательный интерес к занятиям. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении режима дня, самонаблюдения и самоконтроля. - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий;
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	04.09.2025	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий		Уметь отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий	
3	Физическая культура в современном обществе.	1	06.09.2025	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них		Уметь определять основные направления развития физической культуры в обществе	
4	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	09.09.2025	Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.		Уметь соблюдать правила личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями	

5	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	11.09.2025	Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.		Уметь вести дневник самоконтроля	- активно включаться в процесс обсуждение теоретического материала <i>Коммуникативные – уметь слушать и вступать в диалог</i>
---	--------------------------------	---	------------	---	--	----------------------------------	--

**Раздел – 2.Легкая атлетика. (11ч.)**

6	Правила техники безопасности. Низкий старт до 30 м.	1	13.09.2025	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений.		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге	<p><i>Личностные - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</i></p> <p><i>Регулятивные- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</i></p> <p><i>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</i></p> <p><i>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i></p> <p><i>- адекватно воспринимать</i></p>
7	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	1	16.09.2025	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		Уметь выполнять нормы ГТО	
8	Бег на результат 60 м.(контрольный норматив)	1	18.09.2025	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
9	Бег на короткие дистанции – 200 м.	1	20.09.2025	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
10	Бег на средние дистанции – 400 м.(контрольный норматив)	1	23.09.2025	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
11	Бег 2000 м. с учетом времени. (контрольный норматив)	1	25.09.2025	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Ким № 1	Уметь выполнять нормы ГТО	
12	Бег на 3000 м без учета времени.	1	27.09.2025	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений		Уметь выполнять нормы ГТО	

13	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов – разбег.	1	30.09. 2025	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
14	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	02.10. 2025	Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения	<i>Познавательные</i> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
15	Метание малого мяча на дальность с разбега.(контрольный норматив)	1	04.10. 2025	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	Ким № 1	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, нормы ГТО	<i>Познавательные</i> - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
16	Эстафеты, старты из различных и.п.	1	07.10. 2025	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в эстафетах	<i>Коммуникативные</i> - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

**Раздел – 3. Спортивные игры. (Баскетбол)-(14ч.)**

17	Правила техники безопасности. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	09.10. 2025	Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе и помещение.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми;
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках	1	11.10. 2025	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств	<i>Личностные</i> -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу,

19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках	1	14.10. 2025	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий;
20	Челночный бег с ведением мяча 3х5м., 5х5м.	1	16.10. 2025	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий		Уметь выполнять челночный бег с мячом в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	-уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
21	Челночный бег с ведением мяча 3х5м., 5х5м. (контрольный норматив)	1	18.10. 2025		Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
22	Броски одной и двумя руками с места Расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.	1	21.10. 2025	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий;
23	Броски одной и двумя руками в движении с пассивным противодействием. Расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.	1	23.10. 2025	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	- активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр.
24	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.	1	25.10. 2025			Уметь выполнять технически правильно бросок в корзину в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
25	Перехват мяча на лету, от пола, с боку.	1	06.11. 2025	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

26	Перехват мяча на лету, от пола, с боку. Освоение тактики игры.	1	08.11. 2025	ошибки		Уметь выполнять перехват мяча в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	
27	Освоение тактики игры.	1	11.11. 2022	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
28	Игра по правилам баскетбола.	1	13.11. 2025			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
29	Учебная игра – баскетбол.	1	15.11. 2025	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		Уметь осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.	

**Раздел -4. Гимнастика с элементами акробатики-(23ч.).**

30	Правила техники безопасности. Строевые упражнение. Общеразвивающие упражнение без предмета и с предметами. Смешанные висы, на согнутых руках.	1	18.11. 2025	Овладеть правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	<b>Личностные</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <b>Регулятивные</b> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
31	Вис стоя, лежа; на согнутых руках.	1	20.11. 2025	Описывать технику данных упражнений.		Уметь выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
32	Подтягивание в висе стоя (мальчики), лежа (девочки). (контрольный норматив)	1	22.11. 2025	Описывать технику данных упражнений.	Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мате, скамейке, полу.	1	25.11. 2025	Описывать технику данных упражнений.		Уметь выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	

34	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (контрольный норматив)	1	27.11. 2025	Описывать технику данных упражнений.	Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
35	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед	1	29.11. 2025	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
36	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	02.12. 2025	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий;
37	Комбинация из освоенных акробатических упражнений.	1	04.12. 2025			Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
38	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	06.12. 2025	Описывать технику лазанье по канату, гимнастической стенке. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовых качеств.		Уметь выполнять лазанье на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог;
39	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	09.12. 2025			Уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.	- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
40	Лазанье по канату.	1	11.12. 2025				
41	Поднимание и опускание туловище руки за головой на мате, на скамейке.	1	13.12. 2025	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовых качеств.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	
42	Поднимание и опускание туловище руки за головой. (контрольный норматив)	1	16.12. 2025		Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО	
43	Прыжки через длинную скакалку.	1	18.12. .2025	Описывать технику прыжка со скакалкой. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия подвижными играми;
44	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	20.12. 2025				- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми.

45	Прыжки со скакалкой за 1 мин.(контрольный норматив)	1	23.12 .2025		Ким № 1	координации).	<i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
46	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой на развитие гибкости.	1	25.12. 2025	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без, с повышенной амплитудой. Использовать данные упражнения для развития гибкости.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (гибкости и координации). Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
47	«Наклон вперед» - упражнение на гибкость. (контрольный норматив)	1	27.12. 2025		Ким № 1		
48	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с 1, 2, 3, 4 шагов вперед-вверх.	1	30.12. 2025	Описывать технику броска набивного мяча. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы и ловкости).	
49	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с 1, 2, 3, 4 шагов вперед-вверх.	1	10.01. 2026	Описывать технику броска набивного мяча. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы и ловкости).	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в игровой процесс;
50	Броски набивного мяча	1	13.01 .2026			Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку	- выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр.
51	«Быстрее, выше, сильнее!»	1	15.01. 2026			Уметь выполнять работу в командах.	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
52	Круговая тренировка	1	17.01. 2026	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь выполнять работу в командах.	-участвовать в коллективном обсуждении игровых действий
53	Встречная эстафета с элементами гимнастики	1	20.01. 2026	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь выполнять работу в командах.	

**Раздел -5. Лыжная подготовка. (20ч.)**

54	Правила техники безопасности. Попеременный четырехшажный ход (Имитация хода)	1	22.01.2026	Изучать историю лыжного спорта и запомнить выдающих отечественных лыжников. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	<i>Личностные-мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</i> <i>-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками</i> <i>Регулятивные</i> <i>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</i> <i>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> <i>- адекватно воспринимать оценку учителя;</i> <i>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</i>
55	Попеременный четырехшажный ход (отталкивание руками).	1	24.01.2026			
56	Попеременный четырехшажный ход (отталкивание ногами).	1	27.01.2026			
57	Попеременный четырехшажный ход	1	29.01.2026			
58	Коньковый ход (отталкивание палками)	1	31.01.2026	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь выполнять коньковый ход	<i>Познавательные</i> <i>- осуществлять анализ выполненных действий;</i> <i>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжным гонкам;</i> <i>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</i>
59	Коньковый ход (отталкивание лыжами)	1	03.02.2026		Уметь выполнять коньковый ход	
60	Коньковый ход.	1	05.02.2026		Уметь выполнять коньковый ход	
61	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	07.02.2026	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	<i>Коммуникативные</i> <i>- уметь слушать и вступать в диалог;</i> <i>- участвовать в речевом общении.</i>
62	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	10.02.2026			
63	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	12.02.2026			
64	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	14.02.2026			
65	Преодоление контруклона	1	17.02.2026	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы на пологих и высоких склонов, демонстрировать	<i>Личностные-мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</i> <i>-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками</i> <i>Регулятивные</i> <i>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</i> <i>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> <i>- адекватно воспринимать оценку учителя;</i> <i>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</i>
66	Преодоление контруклона	1	19.02.2026			

67	Преодоление контруклона	1	21.02. 2026			технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	
68	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени (контрольный норматив)	1	24.02. 2026	Выполнять контрольные упражнения	Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, нормы ГТО.	
69	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1	26.02. 2026	Выполнять контрольные упражнения			
70	Прохождение дистанции до 4,5 км. ( контрольный норматив)	1	28.02. 2026	Выполнять контрольные упражнения	Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, нормы ГТО.	
71	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	1	03.03. 2026	Выполнять контрольные упражнения			
72	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1	05.03. .2026	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями		Уметь использовать разученные элементы лыжной подготовки в эстафетах	
73	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	07.03. 2026				

**Раздел -6. Спортивные игры. (Волейбол)-(23ч.)**

74	Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение.	1	10.03. 2026	Соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий;
75	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок в корзину.	1	12.03. 2026			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
76	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	14.03. 2026			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
77	Стойка игрока. Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1	17.03. 2026	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых		Уметь выполнять основные технические действия и	

78	Комбинация из освоенных элементов перемещения.	1	19.03. 2026	игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.		приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	-уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i>
79	Передача мяча над собой на месте и после перемещения вперед.	1	21.03. 2026	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
80	Передача мяча во встречных колоннах.	1	24.03. 2026	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.			
81	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	26.03. 2026	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
82	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи.	1	07.04. 2026	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
83	Нижняя прямая подача мяча по зонам. Прием подачи.	1	09.04. 2026	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			
84	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1	11.04. 2026	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			
85	Нижний прием мяча на месте с продвижением вперед.	1	14.04. 2026	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
86	Нижний прием мяча	1	16.04. 2026	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.			
87	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	18.04. 2026	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.		Уметь самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	
88	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	21.04. 2026	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.			
89	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	23.04. 2026				

90	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	25.04 .2026	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
91	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	28.04. 2026				
92	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	30.04. 2026				
93	Освоение тактики игры. Игра в нападении в зоне 3	1	05.05. 2026	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
94	Освоение тактики игры. Игра в защите	1	07.05. 2026				
95	Учебная игра волейбол.	1	12.05 .2026	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.	
96	Правила техники безопасности. Челночный бег 3х10 м.с. (стартовый разгон, поворот)	1	14.05. 2026	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.			
97	Челночный бег 3х10 м.с., 5х10 .с.	1	16.05. 2026	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	Личностные-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой
98	Челночный бег 3х10 м.с. (контрольный норматив) Метание мяча в вертикальную цель девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м с места.	1	19.05. 2026				
99	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния до 16 м. (контрольный норматив) Прыжки в длину с места (отталкивание)	1	21.05. 2026		Ким № 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств	

100	Прыжки в длину с места. (контрольный норматив) Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (разбег, отталкивание).	1	23.05. 2026	Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.		Уметь выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья	направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
101	Тест	1	26.05. 2026	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Ким № 1		
102	«Быстрее, выше, сильнее!»	1	26.05. 2026	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (длину с места).	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
<b>ИТОГО:</b>		<b>102ч.</b>					

