***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

«***Утверждаю»***

***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярева С.В.***

***Приказ № 61 от 31.08.2020г.***

***.***

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 9 класс.***

***Количество часов: 68 часов, 2 часа в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа основного общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы по физической культуре для основной школы 5-9 классы «Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017). Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 класс. (М.: Просвещение, 2017).

6. Учебники. Физическая культура 8-9 класс. Авторы: В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2017). Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва. “Просвещение.”2017 г.

**Целью курса** физическая культура для 9 класса в соответствии сФедеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

**Педагогические технологии**.

* Здоровье-сберегающие образовательные технологии,
* информационно-коммуникативные,
* игровая и соревновательная технологии,
* личностно-ориентированная технология.

**Формы организации учебной деятельности.**

**Общеклассные формы:** урок

**Групповые формы:** групповая работа на уроке, работа в парах, групповые творческие задания(проекты). В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

**Индивидуальные формы:** творческие задания(проекты) выполнение индивидуальных заданий. Эта форма целесообразна в том случае, если требуется выяснять индивидуальные знания, способности и возможности отдельных обучающихся.)

**Формы контроля**.

* Текущий контроль :сдача учебных нормативов в соответствии с темами , устный опрос, тесты.
* Итоговая аттестация запланирована в форме тестовой работы.

**Раздел 2. Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

***Личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные УУД***

**Обучающийся научится:**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные УУД***

**Обучающийся научится:**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные УУД***

**Обучающийся научится:**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные результаты освоения физической культуры.**  **Выпускник научится:**   * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.   ***Выпускник получит возможность научиться:***   * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Раздел 3.Содержание учебного предмета.**

**9 «А» класс**

***Легкая атлетика 19 часов***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка 3 часа***

***Развитие выносливости*** в ходьбе и беге умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. ***Преодоление*** вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»

***Спортивные игры 35 часов***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и несведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

***Гимнастика с элементами акробатики 10 часов***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

**Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры:** **мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки**: вис прогнувшись , переход в упор .

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Равновесие.** На гимнасти­ческой скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

**Резерв уроков - 1 час**

**Раздел 4.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика.** | **9 «а»**  **класс** | |
| **дата** | |
| **1 четверть – 17 часов** | | |  | **План.** | **Фактич.** |
|  | ***Легкая атлетика 12 часов*** | | |  |  |
| ***1*** | Физическая культура в современном обществе. | ***1час*** | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. | **03.09** |  |
| ***2*** | Низкий старт до 30 м | ***1час*** | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать технику: выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. Осваивать технику бега на средние дистанции самостоятельно. | **04.09** |  |
| ***3*** | Скоростной бег до 70 м | ***1час*** | **10.09** |  |
| ***4*** | Бег на результат 60 м | ***1час*** | **11.09** |  |
| ***5*** | Высокий старт | ***1час*** | **17.09** |  |
| ***6*** | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | ***1час*** | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  Освоить распределение физических возможностей на дистанции. | **18.09** |  |
| ***7*** | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | ***1час*** | **24.09** |  |
| ***8*** | Бег 2000 м.(мальчики), 1500м. (девочки) | ***1час*** | **25.09** |  |
| ***9*** | Челночный бег | ***1час*** | **01.10** |  |
| ***10*** | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | ***1час*** |  | **02.10** |  |
| ***11*** | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | ***1час*** | Осваивать технику прыжков, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания малого мяча разными способами.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  Применять прыжковые упражнения, метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Проявлять координацию при выполнении в прыжках.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности | **08.10** |  |
| ***12*** | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | ***1час*** | **09.10** |  |
|  | ***Волейбол 9 часов*** | | |  |  |  |
| ***13*** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | ***1час*** | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **15.10** |  |
| ***14*** | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | ***1час*** | **16.10** |  |
| ***15*** | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | ***1 час*** | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками | **22.10** |  |
| ***16*** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | ***1 час*** |  | **23.10** |  |
| ***17*** | Прием и передача мяча сверху двумя руками | ***1 час*** | в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | **29.10** |  |
|  | **2 четверть – 14 часов** | |  |  |  |
| ***18*** | Передача над собой во встречных колоннах | ***1 час*** | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | **12.11** |  |
| ***19*** | Отбивание кулаком через сетку | ***1 час*** | **13.11** |  |
| ***20*** | Нижняя прямая подача | ***1 час*** | **19.11** |  |
| ***21*** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | ***1 час*** | **20.11** |  |
|  | ***Гимнастика 10 часов*** | | |  |  |
| ***22*** | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | ***1 час*** | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические  комбинации из числа разученных упражнений; технику лазания по канату; кувырков.  Осваивать технику акробатических упражнений; лазания по канату; технику подводящих упражнений к кувырку, кувырка в целом; страховки и самостраховки,  предупреждая появление ошибок, в случае появления уметь их исправлять.  Соблюдать правила техники безопасности. | **26.11** |  |
| ***23*** | Построение и перестроение на месте. | ***1 час*** | **27.11** |  |
| ***24*** | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | ***1 час*** | **03.12** |  |
| ***25*** | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки) | ***1 час*** | **04.12** |  |
| ***26*** | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | ***1 час*** | **10.12** |  |
| ***27*** | Акробатическая комбинация | ***1 час*** |  | **11.12** |  |
| ***28*** | Ритмическая гимнастика | ***1 час*** | Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  Оценивать свои силовые способности.  Упражнения направлены на повышение функциональных возможностей о коррекция осанки и телосложения. организма | **17.12** |  |
| ***29*** | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | ***1 час*** | **18.12** |  |
| ***30*** | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | ***1 час*** | **24.12** |  |
| ***31*** | Здоровье и здоровый образ жизни. | ***1 час*** | **25.12** |  |
| **3 четверть – 20 часов** | | |  |  |  |
|  | ***Баскетбол 5 часов*** | | |  |  |
| ***32*** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | ***1 час*** | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **14.01** |  |
| ***33*** | Остановка двумя шагами и прыжком. | ***1 час*** | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | **15.01** |  |
| ***34*** | Повороты без мяча и с мячом. | ***1 час*** | **21.01** |  |
| ***35*** | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | ***1 час*** | **22.01** |  |
| ***36*** | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | ***1 час*** | **28.01** |  |
|  | ***Волейбол 7 часов*** | | |  |  |
| ***37*** | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | ***1 час*** | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | **29.01** |  |
| ***38*** | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | ***1 час*** | **04.02** |  |
| ***39*** | Прием и передача мяча сверху двумя руками | ***1 час*** |  | **05.02** |  |
| ***40*** | Передача над собой во встречных колоннах | ***1 час*** | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | **11.02** |  |
| ***41*** | Отбивание кулаком через сетку | ***1 час*** |  | **12.02** |  |
| ***42*** | Нижняя прямая подача | ***1 час*** |  | **18.02** |  |
| ***43*** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | ***1 час*** |  | **19.02** |  |
|  | ***Баскетбол 14 часов*** | | |  |  |
| ***44*** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | ***1 час*** |  | **25.02** |  |
| ***45*** | Остановка двумя шагами и прыжком | ***1 час*** |  | **26.02** |  |
| ***46*** | Повороты без мяча и с мячом | ***1 час*** |  | **04.03** |  |
| ***47*** | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | ***1 час*** |  | **05.03** |  |
| ***48*** | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | ***1 час*** |  | **11.03** |  |
| ***49*** | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | ***1 час*** |  | **12.03** |  |
| ***50*** | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | ***1 час*** |  | **18.03** |  |
| ***51*** | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | ***1 час*** |  | **19.03** |  |
|  | **4 четверть – 14 часов** | |  |  |  |
| ***52*** | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | ***1 час*** |  | **01.04** |  |
| ***53*** | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | ***1 час*** |  | **02.04** |  |
| ***54*** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | ***1 час*** |  | **08.04** |  |
| ***55*** | Штрафной бросок.. | ***1 час*** |  | **09.04** |  |
| ***56*** | Вырывание и выбивание мяча. | ***1 час*** |  | **15.04** |  |
| ***57*** | Игра по упрощенным правилам. | ***1 час*** |  | **16.04** |  |
|  | ***Легкая атлетика 3 часа*** | | |  |  |
| ***58*** | Низкий старт до 30 м | ***1 час*** | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать технику: выполнения  беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **22.04** |  |
| **23.04** |  |
| ***59*** | Бег с ускорением от 70 до 80 м | ***1 час*** |
| ***60*** | Бег на результат 60 м | ***1 час*** | **29.04** |  |
|  | ***Кроссовая подготовка 3 часа*** | | |  |  |
| ***61*** | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | ***1 час*** | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств,  выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | **30.04** |  |
| ***62*** | Кроссовый бег | ***1 час*** | Осваивать технику бега на средние дистанции самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  Освоить распределение физических возможностей на дистанции. | **06.05** |  |
| ***63*** | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | ***1 час*** | **07.05** |  |
|  | ***Легкая атлетика 4 часа*** | | |  |  |
| ***64*** | Челночный бег | ***1 час*** |  | **13.05** |  |
| ***65*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | ***1 час*** | Осваивать технику прыжка в высоту, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. | **14.05** |  |
| ***66*** | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | ***1 час*** | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания малого мяча разными способами.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  Применять прыжковые упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Проявлять координацию при выполнении в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. | **20.05** |  |
| ***67*** | Метание малого мяча на дальность | ***1 час*** | **21.05** |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 67 уроков вместо 68 уроков.**

**9а - вторник - 23.02 – 1 час**

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**

**Раздел 3.Содержание учебного предмета. 9 «Б» класс**

***Легкая атлетика 14 часов***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом, 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка 7 часов***

***Развитие выносливости*** в ходьбе и беге умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. ***Преодоление*** вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»

***Спортивные игры 33 часа***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и несведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

***Гимнастика с элементами акробатик 9 часов***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

**Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Обще-развивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Обще-развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры:** **мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки**: вис прогнувшись , переход в упор .

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Равновесие.** На гимнасти­ческой скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

**Раздел 4.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика.** | **9 «б»**  **класс** | |
| **дата** | |
| **1 четверть – 17 часов** | | |  | **План.** | **Фактич.** |
|  | ***Легкая атлетика (5 часов)*** | | |  |  |
| ***1*** | Физическая культура в современном обществе. | ***1час*** | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. | **03.09** |  |
| ***2*** | Низкий старт до 30 м | ***1час*** | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать технику: выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. Осваивать технику бега на средние дистанции самостоятельно. | **07.09** |  |
| ***3*** | Скоростной бег до 70 м | ***1час*** | **10.09** |  |
| ***4*** | Бег на результат 60 м | ***1час*** | **14.09** |  |
| ***5*** | Высокий старт | ***1час*** | **17.09** |  |
|  | ***Кроссовая подготовка 7 часов*** | | |  |  |
| ***6*** | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | ***1час*** | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  Освоить распределение физических возможностей на дистанции. | **21.09** |  |
| ***7*** | Кроссовый бег | ***1час*** | **24.09** |  |
| ***8*** | Бег 2000 м.(мальчики), 1500м. (девочки) | ***1час*** | **28.09** |  |
| ***9*** | Челночный бег | ***1час*** | **01.10** |  |
| ***10*** | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | ***1час*** |  | **05.10** |  |
| ***11*** | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | ***1час*** | Осваивать технику прыжков, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания малого мяча разными способами.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  Применять прыжковые упражнения, метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Проявлять координацию при выполнении в прыжках.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности | **08.10** |  |
| ***12*** | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | ***1час*** | **12.10** |  |
|  | ***Волейбол 9 часов*** | | |  |  |  |
| ***13*** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | ***1час*** | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **15.10** |  |
| ***14*** | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | ***1час*** | **19.10** |  |
| ***15*** | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | ***1 час*** | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками | **22.10** |  |
| ***16*** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | ***1 час*** |  | **26.10** |  |
| ***17*** | Прием и передача мяча сверху двумя руками | ***1 час*** | в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | **29.10** |  |
|  | **2 четверть – 15 часов** | |  |  |  |
| ***18*** | Передача над собой во встречных колоннах | ***1 час*** | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | **09.11** |  |
| ***19*** | Отбивание кулаком через сетку | ***1 час*** | **12.11** |  |
| ***20*** | Нижняя прямая подача | ***1 час*** | **16.11** |  |
| ***21*** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | ***1 час*** | **19.11** |  |
|  | ***Гимнастика 9 часов*** | | |  |  |
| ***22*** | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | ***1 час*** | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические  комбинации из числа разученных упражнений; технику лазания по канату; кувырков.  Осваивать технику акробатических упражнений; лазания по канату; технику подводящих упражнений к кувырку, кувырка в целом; страховки и самостраховки,  предупреждая появление ошибок, в случае появления уметь их исправлять.  Соблюдать правила техники безопасности. | **23.11** |  |
| ***23*** | Построение и перестроение на месте. | ***1 час*** | **26.11** |  |
| ***24*** | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | ***1 час*** | **30.11** |  |
| ***25*** | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки) | ***1 час*** | **03.12** |  |
| ***26*** | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | ***1 час*** | **07.12** |  |
| ***27*** | Ритмическая гимнастика | ***1 час*** | Оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  Оценивать свои силовые способности.  Упражнения направлены на повышение функциональных возможностей о коррекция осанки и телосложения. организма | **10.12** |  |
| ***28*** | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | ***1 час*** | **14.12** |  |
| ***29*** | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | ***1 час*** | **17.12** |  |
| ***30*** | Здоровье и здоровый образ жизни. | ***1 час*** | **21.12** |  |
|  | ***Баскетбол 5 часов*** | | |  |  |
| ***31*** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | ***1 час*** | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **24.12** |  |
| ***32*** | Остановка двумя шагами и прыжком. | ***1 час*** | **28.12** |  |
| **3 четверть – 19 часов** | | |  |  |  |
| ***33*** | Повороты без мяча и с мячом. | ***1 час*** | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | **11.01** |  |
| ***34*** | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | ***1 час*** | **14.01** |  |
| ***35*** | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | ***1 час*** | **18.01** |  |
|  | ***Волейбол 7 часов*** | | |  |  |
| ***36*** | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | ***1 час*** | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. | **21.01** |  |
| ***37*** | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | ***1 час*** | **25.01** |  |
| ***38*** | Прием и передача мяча сверху двумя руками | ***1 час*** |  | **28.01** |  |
| ***39*** | Передача над собой во встречных колоннах | ***1 час*** |  | **01.02** |  |
| ***40*** | Отбивание кулаком через сетку | ***1 час*** |  | **04.02** |  |
| ***41*** | Нижняя прямая подача | ***1 час*** |  | **08.02** |  |
| ***42*** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | ***1 час*** |  | **11.02** |  |
|  | ***Баскетбол 12 часов*** | | |  |  |
| ***43*** | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | ***1 час*** |  | **15.02** |  |
| ***44*** | Повороты без мяча и с мячом | ***1 час*** |  | **18.02** |  |
| ***45*** | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | ***1 час*** |  | **22.02** |  |
| ***46*** | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | ***1 час*** |  | **25.02** |  |
| ***47*** | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | ***1 час*** |  | **01.03** |  |
| ***48*** | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | ***1 час*** |  | **04.03** |  |
| ***49*** | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | ***1 час*** |  | **11.03** |  |
| ***50*** | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | ***1 час*** |  | **15.03** |  |
| ***51*** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | ***1 час*** |  | **18.03** |  |
|  | **4 четверть – 16 часов** | |  |  |  |
| ***52*** | Штрафной бросок.. | ***1 час*** |  | **29.03** |  |
| ***53*** | Вырывание и выбивание мяча. | ***1 час*** |  | **01.04** |  |
| ***54*** | Игра по упрощенным правилам. | ***1 час*** |  | **05.04** |  |
|  | ***Легкая атлетика 9 часов*** | | |  |  |
| ***55*** | Низкий старт до 30 м | ***1 час*** | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать технику: выполнения  беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **08.04** |  |
| **12.04** |  |
| ***56*** | Бег с ускорением от 70 до 80 м | ***1 час*** |
| ***57*** | Бег на результат 60 м | ***1 час*** | **15.04** |  |
| ***58*** | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | ***1 час*** | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств,  выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | **19.04** |  |
| ***59*** | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | ***1 час*** | Осваивать технику бега на средние дистанции самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  Освоить распределение физических возможностей на дистанции. | **22.04** |  |
| ***60*** | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | ***1 час*** | **26.04** |  |
| ***61*** | Челночный бег | ***1 час*** | **29.04** |  |
| ***62*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | ***1 час*** | Осваивать технику прыжка в высоту, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания малого мяча разными способами.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  Применять прыжковые упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Проявлять координацию при выполнении в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. | **03.05** |  |
| ***63*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" |  | **06.05** |  |
| ***64*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" |  | **10.05** |  |
| ***65*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" |  | **13.05** |  |
| ***66*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" |  | **17.05** |  |
| ***67*** | Метание теннисного мяча в цель(1х1 ) | ***1 час*** | **20.05** |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 67 уроков вместо 68 уроков.**

**08.03 - понедельник-1ч.**

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**