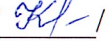


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Синегорский»

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Л.Н.Карадау /  /

«01» 09 2022 г.

«Утверждено»
директор МОУ «СОШ п. Синегорский»
Сирота Е.А. /  /
Приказ № 143
«01» 09 2022 г.



Рабочая программа
Физической культуре
6-9 классы.

«Рассмотрено»
на педагогическом совете

Протокол № 01

«29» 09 2022 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (6-9 класс)

Личностные результаты.

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.

- 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание тем учебного предмета

	Разделы программы	Класс,
		количество часов в год
		6 класс
1	Лёгкая атлетика	33
2	Баскетбол	14
3	Гимнастика	10
4	Волейбол	10
5	Основы знаний	1
	ИТОГО	68 часов

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю.

№ уро ка	Тема урока	Кол – во часов	Вид занятия	Вид контроля	Планируемые результаты освоения материала, УУД	Дата проведения	
						план	факт
Основы знаний-1 час							
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный		<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений, проходить тестирование бега, проходить тестирование прыжка в длину с места, с разбега, выполнять метание малого мяча в цель</p>		
Легкая атлетика- 17 часов							
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	текущий	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>		
3	Высокий старт	1	Обучение	текущий	<p>Познавательные: демонстрируют технику беговых</p>		

					упражнений, проходить тестирование бега, проходить тестирование прыжка в длину с места, с разбега, выполнять метание малого мяча в цель		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	1	комплексный	текущий			
5	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенство				
6	Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	текущий			
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	обучение	текущий			
8	Метание мяча на дальность.	1	комплексный	текущий			
9.	Метание мяча на дальность.	1	Совершенство	текущий			
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	обучение	текущий			
11.	Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	текущий			
12.	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство				

			вание				
13.	Развитие выносливости.	1	комплексный				
14	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	учетный			
15.	Преодоление препятствий	1	Обучение	текущий			
16.	Переменный бег	1	комплексный	текущий			
17.	Гладкий бег	1	комплексный	текущий			
18.	Кроссовая подготовка	1	Совершенство вание	текущий			
Баскетбол-14 часов							
19.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Совершенство вание	текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения, бросать и ловить мяч в парах, выполнять передачи мяча одной рукой от плеча, бросать мяч в парах на точность, выполнять ведение		
20 - 21	Ловля и передача мяча.	2	обучение	текущий			
22 23	Ведение мяча	2	комплексный	текущий			
24	Бросок мяча	2	комплексный	текущий			

25			й		мяча в различных стойках, вести мяч с изменением направления, выполнять ведение мяча различными способами, выполнять броски в кольцо двумя руками, выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способом, играть в игру «Баскетбол»		
26	Тактика свободного нападения	1	комплексны й	текущий			
27	Позиционное нападение	1	Обучение	текущий			
28	Нападение быстрым прорывом	1	Обучение	текущий			
29	Взаимодействие двух игроков	1	Обучение				
30 31	Игровые задания	2	комплексны й	текущий			
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Совершенст во вание	текущий			
Гимнастика-10 часов							
33	СУ. Основы знаний	1	комплексны й	текущий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.		
34 35 36	Акробатические упражнения	3	комплексны й	текущий			
37	Развитие гибкости	1	Совершенст во	текущий		Познавательные: уметь выполнять перестроение	

			вание		из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, стойку на руках и голове, выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно, выполнять «мост» « из положения лежа, выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений		
38	Упражнения в висе и упорах.	1	комплексны й	текущий			
39	Развитие силовых способностей	1	комплексны й	текущий			
40	Развитие координационных способностей	1	комплексны й	текущий			
41 42	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	комплексны й	текущий			
Волейбол-10 часов							
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Совершенство вание	текущий	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять освоенные элементы техники передвижений, выполнять освоенные элементы техники передвижений, выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, выполнять передачу мяча над собой и через		
44 45	Прием и передача мяча.	2	обучение	текущий			
4647	Нижняя подача мяча.	2	Обучение	текущий			
4849	Нападающий удар (н/у).	2	Совершенство вание	текущий			
50	Развитие координационных способностей.	1	комплексны й	текущий			
51	Тактика игры.	2	комплексны	текущий			

52			й		сетку, выполнять прием мяча двумя руками снизу, выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку		
Легкая атлетика-16 часов							
53	Преодоление препятствий	1	Обучение	текущий	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений, проходят тестирование бега, проходят тестирование прыжка в длину с места, с разбега, выполнять метание малого мяча в цель</p>		
54	Развитие выносливости.	1	комплексный				
55	Переменный бег	1	комплексный	текущий			
56	Кроссовая подготовка	1	Совершенствование	текущий			
57	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	учетный			
58	Гладкий бег	2	комплексный	текущий			
59							
60	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	текущий			
61	Высокий старт	2	Обучение	текущий			
62							

63	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплексны й	текущий			
64	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенст во вание	текущий			
65	Развитие скоростной выносливости	1	комплексны й	текущий			
66	Развитие скоростно- силовых способностей.	1	обучение	текущий			
67	Метание мяча на дальность.	1	комплексны й	текущий			
68	Метание мяча на дальность.	1	Совершенст во вание	текущий			

Содержание тем учебного предмета

	Разделы программы	Класс,
		количество часов в год
		7 класс
1	Лёгкая атлетика	18
2	Спортивные игры Баскетбол	8
3	Гимнастика	15
4	Спортивные игры Волейбол	13
5	Кроссовая подготовка	14
ИТОГО		68 часов

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класс – 2 часа в неделю.

№ урока	Тему урока	Кол-во часов	Вид занятия	Вид контроля	Планируемые результаты освоения материала, УУД	Дата проведения	
						План	Факт
Легкая атлетика (10 часов)							
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м).	1	Вводный	Текущий	<p>Регулятивные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе</p> <p>Познавательные: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p>Коммуникативные: уметь работать в парах.</p>		
2	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты.	1	Совершенствование	Текущий	<p>Регулятивные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе.</p> <p>Познавательные: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p>Коммуникативные: уметь работать в парах.</p>		
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета.	1	Совершенствование	Текущий	<p>Регулятивные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе</p> <p>Познавательные: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>		
4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1	Совершенствование	Текущий	<p>Познавательные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: определять и устранять типичные ошибки в</p>		

	Линейная эстафета				беге на короткие дистанции Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ	1	Учетный	. М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.	Регулятивные: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Коммуникативные: взаимодействие со сверстниками.		
6-7-8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	3	Комбинированный	Текущий	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.		
9-10	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ.	2	Комбинированный	Текущий Без учета времени	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе выполнения.		
Кроссовая подготовка (6 часов)							
11	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комбинированный	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.		

					Познавательные: бежать в равномерном		
12	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенство	Текущий	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 16 мин</p>		
13	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенство	Текущий	<p>Коммуникативные: с достаточной точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин</p>		
14	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Совершенство	Текущий	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 мин</p>		
15	Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1	Совершенство	Текущий	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 мин</p>		
16	Бег 2000 м. ОРУ. Развитие	1	Учетны	Контрольн	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями		

	выносливости.		й	ый	коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин.		
Гимнастика (15 часов)							
17	Висы строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	Разучивание нового материала	Текущий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: текущий. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.. Познавательные: выполнять различные варианты висов		
18-19-20	Висы. Строевые упражнения.	3	Совершенствование.	Текущий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.		
21	Висы. Строевые упражнения.	1	Учетный	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; Д.: 19-15-р	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов		
22	Опорный прыжок.	1	Разучивание	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями		

	Комплексы ОРУ		нового материала		коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.		
23-24-25	Опорный прыжок. Комплексы ОРУ	3	Совершенствование	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок		
26	Опорный прыжок. Комплексы ОРУ	1	Учетный	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок		
27	Акробатика. Лазание по канату	1	Разучивание нового материала	Текущий	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять гимнастические упражнения, выполнять курс гимнастики и акробатики.		
28-29-30	Акробатика. Лазание по канату	3	Совершенствование	Текущий	Познавательные; выполнять гимнастические упражнения, выполнять курс гимнастики и акробатики. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать. Умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию. Регулятивные:		

					осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять гимнастические упражнения, выполнять курс гимнастики и акробатики.		
31	Акробатика. Лазание по канату	1	Учетный	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние 6-5-3	Познавательные; выполнять гимнастические упражнения, выполнять курс гимнастики и акробатики Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать. Умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять гимнастические упражнения, выполнять курс гимнастики и акробатики.		
Спортивные игры (волейбол 13 часов)							
32	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейбола	1	Разучивание нового материала	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		
33 34 35	Волейбол.	3	Совершенствование	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		

36	Волейбол.	1	Совершенство	Контрольный	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		
37 38	Волейбол	2	Совершенство	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		
39 40	Волейбол	2	Совершенство	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		
41	Волейбол	1	Совершенство	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		
42 43	Волейбол	2	Совершенство	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.		

44	Волейбол	1	Совершенство	Контрольный	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику игры в волейбол.</p>		
Спортивные игры (баскетбол 8 часов)							
45	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила баскетбола.	1	Изучение нового материала	Текущий	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>		
46 47	Баскетбол	2	Комбинированные	Текущий	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p>		
48	Баскетбол	1	Комбинированный	Текущий	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p>		
49	Баскетбол	1	Изучение нового материала	Текущий	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>		
50	Баскетбол	2	Комбинированный	Текущий	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p>		

51			ый		Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
52	Баскетбол	1	Комбинированный	Текущий	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
Легкая атлетика (8 часов)							
53	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	Комбинированный	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.		
54 55	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	2	Совершенствование	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.		
56	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые	1	Совершенствование	Зачет	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.		

	упражнения.						
57	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Учетный	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с; «3»- 10,9 с.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений		
58 59	Метание малого мяча	2	Комбинированный	Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
60	Метание малого мяча	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность: М.: «5»-35 м «4»-30 м «3»-28 м; Д.: «5»-28 м «4»-24 м «3»-20 м.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
Кроссовая подготовка (8 часов)							
61	Равномерный бег (15 мин). Преодоление	2	Комбинированный	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями		

62	горизонтальных препятствий.		ый		коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин.		
63 64	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием препятствий. ОРУ.	2	Комбинированный	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 мин.		
65	Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.	1	Совершенствование	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 19 мин		
66	Равномерный бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1	Совершенствование	Текущий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 20 мин.		
67 68	Бег 2000 м. Развитие выносливости. ОРУ.	2	Учетный	м: 10,30 мин. д: 14, 00 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель		

Содержание тем учебного предмета

	Разделы программы	Класс,
		количество часов в год
		9 класс
1	Основы знаний	1
2	Лёгкая атлетика	33
3	Баскетбол	14
4	Гимнастика	9
5	Волейбол	11
ИТОГО		68 часов

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класс – 2 часа в неделю.

№ п / п	Тема урока	Кол – во часов	Вид занятия	Вид контроля	Планируемые результаты освоения материала, УУД	Дата проведения	
						план	факт
Основы знаний-1 час							
1	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный				
Легкая атлетика 17 часов							
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	текущий	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение</p>		
3	Низкий старт.	1	Обучение	текущий			
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплексный	текущий			
5	Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование				
6	Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	текущий			
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комплексный	текущий			
8	Метание мяча на дальность.	1	комплексный	текущий			
9.	Метание мяча на дальность.	1	совершенствование				
10.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Совершенствование	текущий			
11.	Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	текущий			
12.	Прыжок в длину с	1	Совершен				

	разбега.		ствование		технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
13.	Развитие выносливости.	1	комплексный				
14	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	текущий			
15.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Обучение	текущий			
16.	Переменный бег	1	комплексный	текущий			
17.	Гладкий бег	1	комплексный	текущий			
18.	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	текущий			
Баскетбол-14 часов							
19.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	совершенствование	текущий			
20 21	Ловля и передача мяча.	2	комплексный	текущий	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение		
22 23	Ведение мяча	2	комплексный	текущий			
24	Бросок мяча	2	комплекс	текущий			

25			ный		<p>специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>			
26	Бросок мяча в движении.	1	комплексный	текущий				
27	Штрафной бросок.	1	комплексный	текущий				
28	Тактика игры	2	комплексный	текущий				
29								
30	Техника защитных действий.	1	комплексный	текущий				
31	Зонная система защиты.	1	комплексный	текущий				
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	совершенствование	текущий				
Гимнастика- 9 часов								
33	СУ. Основы знаний	1	комплексный	текущий	<p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и</p>			
34	Акробатические упражнения	2	комплексный	текущий				
35								
36	Развитие гибкости	1	совершенствование	текущий				
37	Упражнения в висе	1	комплексный	текущий				
38	Развитие силовых способностей	1	комплексный	текущий				
39	Развитие координационных способностей	1	комплексный	текущий				
40	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	комплексный	текущий				
41								

					оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
Волейбол-11 часов							
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	совершенство	текущий	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
43 44	Прием и передача мяча.	2	комплексный	текущий			
45	Прием мяча после подачи	1	комплексный	текущий			
46 47	Подача мяча.	2	комплексный	текущий			
48	Нападающий удар.	1	совершенство	текущий			
49 50	Техника защитных действий.	2	комплексный	текущий			
51 52	Тактика игры.	2	комплексный	текущий			

Легкая атлетика 16 часов

53	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Обучение	текущий	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		
54	Развитие выносливости.	1	комплексный				
55	Переменный бег	1	комплексный	текущий			
56	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	текущий			
57	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	текущий			
58	Гладкий бег	1	комплексный	текущий			
59	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	текущий			
60	Низкий старт.	1	Обучение	текущий			

61	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	комплекс ный	текущий			
62	Развитие скоростных способностей.	1	совершен ствование	текущий			
63	Развитие скоростной выносливости	1	комплекс ный	текущий			
64	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	комплекс ный	текущий			
65	Метание мяча на дальность.	1	комплекс ный	текущий			
66	Метание мяча на дальность.	1	совершен ствование	текущий			
67 68	Развитие силовых и координационных способностей.	2	комплекс ный	текущий			

Содержание тем учебного предмета

	Разделы программы	Класс,
		количество часов в год
		8 класс
1	Лёгкая атлетика	25
2	Спортивные игры Баскетбол	27
3	Гимнастика	20
4	Спортивные игры Волейбол	18
5	Кроссовая подготовка	12
	ИТОГО	102 часа