

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Илькина С. Н.

Николаева О.Б.

Миронов М.Ю.

Протокол №9 от «29»
августа 2023 г.

Приказ № 90-О от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
на 2023-2024 учебный год
учителя Аладиной Марии Олеговны**

Класс - 9

Всего часов в год – 68; Всего часов в неделю - 2

Срок реализации программы - 1 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых и познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей

современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение 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;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании

личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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);

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета.

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

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

№ п/п	Название темы	Название темы практической части	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	в процессе урока
2	Способы двигательной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	в процессе урока
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; кувырок вперед в группировке, кувырок назад до упора присев; "мост" из положения, лежа на спине; стойка на лопатках мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа опорные прыжки, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	18
4	Легкая атлетика	Бег: 60 м; 30м.; 100м.; 400м.; 1000м.; 2000м.; кросс до 15 мин.; бег с препятствиями и на местности; эстафеты; 6 минутный бег; Прыжки: в длину с 7-9 шагов с разбега; высоту с прямого 3-5 шагов разбега; прыжки и многоскоки Метание: с места на дальность, в цель, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски и ловля набивного мяча различными способами	20
5	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; до 5 км	14
6	Спортивные игры	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком; ведение мяча; броски одной и двумя руками с места и в движении; выбивание и вырывание мяча;	16

		<p>Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.</p> <p>Волейбол: прием мяча сверху двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача; прямой нападающий удар</p>	
7	Упражнения общеразвивающей направленности	Развитие основных физических качеств.	в процессе урока

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов в рабочей программе
1	Легкая атлетика (выполнение нормативов ГТО)	20
2	Спортивные игры (баскетбол)	7
3	Гимнастика с основами акробатики (выполнение нормативов ГТО)	18
4	Лыжная подготовка (выполнение нормативов ГТО)	14
5	Спортивные игры (волейбол)	5
6	Спортивные игры (футбол)	4
	ИТОГО	68

Тематическое планирование.

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4 часа	
1.	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег на 60 метров, ГТО.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
2.	2	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег на 60 метров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
3.	3	Низкий старт. Учёт бега на 60 метров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их

				выполнении; экономного расходования времени.
4.	4	Низкий старт. Учёт бега на 60 метров, ГТО.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	7 часов	
5.	1	Стойка и перемещение игрока. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
6.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
7.	3	Ведение мяча с изменением направления.		Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
8.	4	Броски одной и двумя руками.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
9.	5	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
10	6	Перехват мяча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
11	7	Штрафной бросок.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5 часов	
12	1	Прыжок в длину с разбега, ГТО. Бег на 100 м., ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
13	2	Прыжок в длину с разбега (11 -13 шагов), ГТО. Бег на 200 м.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
14	3	Метание теннисного мяча на дальность, ГТО. Бег на 2000 м., ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение

				заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
15	4	Метание теннисного мяча на дальность, ГТО. Бег на 2000 м., ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
16	5	Разучивание и закрепление передачи эстафетной палочки.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	18 часа	
17	1	Инструктаж по ТБ. Правила страховки при выполнении упражнений. Строевые упражнения.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
18	2	Инструктаж по ТБ. Правила страховки при выполнении упражнений. Строевые упражнения.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
19	3	ОРУ с предметами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
20	4	ОРУ с предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
21	5	ОРУ в движении. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
22	6	ОРУ в движении. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
23	7	Висы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), из виса лежа на низкой перекладине (д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
24	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.

25	9	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
26	10	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
27	11	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
28	12	Акробатические упражнения. Наклон вперёд стоя на полу с прямыми ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
29	13	Акробатические упражнения. Наклон вперёд стоя на полу с прямыми ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
30	14	Акробатические упражнения. Наклон вперёд стоя на полу с прямыми ногами, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
31	15	Развитие координационных способностей.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
32	16	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание на высокой перекладине(ю.) и на низкой перекладине (д.), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
33	17	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание на высокой перекладине(ю.) и на низкой перекладине (д.), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
34	18	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	14 часа	
35	1	Инструктаж по ТБ. Лыжный инвентарь.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни,

		Бесшажный ход.		занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
36	2	Бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
37	3	Бесшажный ход. Бег на лыжах на 3 км. ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
38	4	Обучение коньковому ходу.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
39	5	Спуск и подъем скользящим шагом.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
40	6	Торможение и повороты. Бег на лыжах 3 км, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
41	7	Попеременный двухшажный ход. Учёт бега на лыжах на 3 км. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
42	8	Торможение «плугом». Коньковый ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
43	9	Спуск наискось. Бег на лыжах на 5 км. (ю) и на 3 км. (д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
44	10	Техника лыжных ходов.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
45	11	Лыжная эстафета.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
46	12	Попеременный одношажный ход.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
47	13	Попеременный одношажный ход.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

48	14	Бег на лыжах 5 км. (ю) и на 3 км. (д).	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11 часов	
49	1	Инструктаж по легкой атлетике. Прыжок в длину с места, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
50	2	Прыжок в высоту, способом «перешагивания».	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
51	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), из виса лежа на низкой перекладине (д), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
52	4	Совершенствование броска набивного мяча из-за головы.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
53	5	Челночный бег 3*10 м.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
54	6	Бег в равномерном темпе, 15 минут. Бег на 30 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
55	7	Разучивание и закрепление передачи эстафетной палочки. Бег на 60 м.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
56	8	Совершенствование метания мяча весом 150 гр. Бег на 100 м.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
57	9	Совершенствование метания мяча весом 150 гр. Бег на 100 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
58	10	Прыжок в длину с разбега, с 7-9 шагов. Бег на 2000 м.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
59	11	Прыжок в длину с разбега, с 7-9 шагов. Бег на 2000 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	5 часов	
60	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и	1	Групповая форма работы с целью развития навыков

		передвижение игрока.		совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
61	2	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
62	3	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
63	4	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
64	5	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ	4 часов	
65	1	Ведения мяча с обводкой стоек.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
66	2	Удары по катящемуся мячу.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
67	3	Техника игры головой. Выбрасывание мяча из аута.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
68	4	Технико-тактические действия в защите.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

Учебно-методическое обеспечение.

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

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях -М.: Просвещение, 2019

Учебные пособия:

1. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2016.

2. Дневник самоконтроля школьника.

Методические пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М./Просвещение, 2018

2. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2014.

3. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев – Волгоград: Учитель: И.П.Гринин Л.Е., 2014.

4. Ю.А.Гордеев. Формирование компетентности школьников в области физической культуры в условиях реализации ФГОС второго поколения. (сб.Информационно-образовательная среда как условие реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Методические рекомендации. В 3 частях. Часть3. – Ульяновск, УИПК ПРО, 2015.

5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2018.

6. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы:

1. Учи.ру
2. Якласс
3. Российская электронная школа
4. Интернет урок.

Приложение 1

Способы контроля и оценивания образовательных достижений.

Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень	
			Мальчики	Девочки

			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5.9 5.8	5.6-5.2 5.5-5.1	4.8 4.7	6.2 6.1	6.0-5.4 5.9-5.4	5.0 4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	9.3 9.0	9.0-8.6 8.7-8.3	8.3 8.0	10.0 9.9	9.5-9.0 9.4-9.0	8.7 8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150 160	170-190 180-195	205 210	140 145	160-180 160-180	200 200
4	Выносливость	Бег 1000 м	7,16 7,01	4,21-7,15 4,11-7,00	4,20 4,10	8,01 7,51	5,01-8,00 4,51-7,50	5,00 4,50
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2 3	5-7 7-9	9 11	6 7	10-12 12-14	18 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1 2	5-6 6-7	8 9	5 5	12-15 13-15	19 17

Приложение 2

Оценочные материалы.

Нормы комплекса ГТО.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	4-ая ступень (13-15 лет)					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4	6	11	5	8	15
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (ТЕСТЫ)							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8