

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:
И. о. директора школы
_____ Саламатина О.Р.
Приказ от «31» 08 2023 г. № 63-од

**Рабочая программа
по физической культуре
(учебный предмет, курс)
_____ 9 класс _____
(класс)**

**Разработчик программы:
Паршин Александр Анатольевич
Учитель физической культуры**

«РАССМОТРЕНА»:
на заседании педагогического совета
Протокол № __1__
«31» 08 2023 г.

«СОГЛАСОВАНА»:
Зам.директора по УВР
_____ Иванова Д.Н.
«31» 08 2023 г.

Костино
2023 год.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и

толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Содержание учебного предмета.

Гимнастика с основами акробатики: *Акробатика* - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы –Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

Баскетбол: Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника.

8

Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом,

тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой;

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой

нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из

основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения .

Позиционное нападение без изменения позиции

игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.

Технические действия без мяча и с мячом,

тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники

безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот

на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды

организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития.

Оздоровительные системы. Составление

комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Факт	План
1.	Лёгкая атлетика	16 ч	18 ч
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	
2,3	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	2	
4	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1	
5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1	
6	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование	1	
7	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.	1	
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	
9	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	1	
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	1	

11	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	1	
12	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
2.	Баскетбол	23ч	23ч
13	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	
14	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
15	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование -поднимание туловища.	1	
16	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1	
17	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1	
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).	1	
19	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1	
20	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	
21	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).	1	
23	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	1	
3.	Волейбол	12ч	14ч
24	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	
25	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	
26	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	
27	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1	
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1	
29	Нападающий удар при встречных передачах.	1	

	Учебная игра.		
4.	Гимнастика с основами акробатики.	18ч	18ч
30	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	1	
31	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	1	
32	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	
33	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
34	Строевые упражнения. Подъем переворотом.	1	
35	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1	
36	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1	
37	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	1	
38	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	1	
39	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	1	
40	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	
41	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1	
42	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	
43	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	1	
44	Техника выполнения акробатических элементов.	1	
45	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	
46	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	
47	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1	
5.	Баскетбол	22ч	22ч
48	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	
49	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).	1	
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	

51	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.	1	
7	Лыжная подготовка	18ч	18ч
52	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	1	
53	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	
54	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	
55	Техника попеременного четырехшажного хода.	1	
56	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
57	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	
58	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	
59	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1	
60	Переходы в классическом стиле.	1	
61	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1	
62	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
63	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	1	
64	Техника спуска и подъема в гору.	1	
65	Техника спуска и подъема в гору.	1	
66	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	
67	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контр - уклона.	1	
68	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
69	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1	
70	Биатлон.	1	
71	Прохождение дистанции 5 км.	1	

72	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	1	
73	Техника конькового хода.	1	
74	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1	
75	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).	1	
76	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	
77	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.	1	
78	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	1	
79	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	
80	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	
8.	Знания о физической культуре	1ч	1ч
81	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1	
9.	Волейбол	9ч	9ч
82	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	1	
83	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	
84	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	1	
85	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1	
86	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1	
87	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	
88	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	
89	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1	
90	Соревнования по волейболу.	1	
10.	Баскетбол	4ч	4ч
91	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
92	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	

	Тестирование – наклон вперед, стоя.		
93	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	
94	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1	
11.	Легкая атлетика	4ч	4ч
95	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	1	
96	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	1	
97	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	1	
98	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат.	1	

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024г

Класс: __9__

Предмет: физическая культура

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е -

Волгоград: Учитель, 2014

Учебник: для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

Количество часов в неделю по учебному плану: __3__. Количество часов в год по учебному плану __102__.

Количество часов в год в рабочей программе с учетом календарного учебного графика и расписания уроков __102__.

Особенности внесенных изменений:

6 ч в разделе «Легкая атлетика» сокращены за счет объединения тем, 5 ч в разделе «Волейбол» сокращены за счет объединения тем, 5 ч в разделе «Баскетбол» сокращены за счет объединения тем. Таким

образом, программа реализуется в полном объеме.

Составитель КТП: учитель физической культуры, Паршин Александр Анатольевич

№ п/п	Тема урока	План	Факт
1.	Лёгкая атлетика		
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	05.09	
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	06.09	
3	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	07.09	
4	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	11.09	
5	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	13.09	
6	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование	14.09	
7	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.	18.09	

8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	20.09	
9	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	25.09	
11	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	27.09	
12	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	28.09	
2.	Баскетбол	02.10	
13	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	04.10	
14	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	05.10	
15	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование -поднимание туловища.	09.10	
16	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	11.10	
17	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	12.10	
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).	16.10	
19	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	18.10	
20	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	19.10	
21	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	23.10	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).	25.10	
23	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	26.10	
3.	Волейбол		
24	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	08.11	
25	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	09.11	

26	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	13.11	
27	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	15.11	
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	16.11	
29	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	20.11	
4.	Гимнастика с основами акробатики.		
30	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	22.11	
31	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	23.11	
32	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	27.11	
33	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	29.11	
34	Строевые упражнения. Подъем переворотом.	30.11	
35	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	04.12	
36	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	06.12	
37	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	07.12	
38	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	11.12	
39	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	13.12	
40	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	14.12	
41	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	18.12	
42	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	20.12	
43	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	21.12	
44	Техника выполнения акробатических элементов.	25.12	
45	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	27.12	
46	Техника выполнения акробатической комбинации.	28.12	
47	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	10.01	
5.	Баскетбол		

48	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	11.01	
49	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).	15.01	
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	17.01	
51	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.	18.01	
7	Лыжная подготовка		
52	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	22.01	
53	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	24.01	
54	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	25.01	
55	Техника попеременного четырехшажного хода.	29.01	
56	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	31.01	
57	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	01.02	
58	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	05.02	
59	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	07.02	
60	Переходы в классическом стиле.	08.02	
61	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	12.02	
62	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	14.02	
63	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	15.02	
64	Техника спуска и подъема в гору.	19.02	
65	Техника спуска и подъема в гору.	21.02	
66	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	22.02	
67	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контр - уклона.	26.02	

68	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	28.02	
69	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	29.02	
70	Биатлон.	04.03	
71	Прохождение дистанции 5 км.	06.03	
72	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	07.03	
73	Техника конькового хода.	11.03	
74	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	13.03	
75	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).	14.03	
76	Техника конькового хода при подъеме в гору.	18.03	
77	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.	20.03	
78	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	21.03	
79	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	01.04	
80	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	03.04	
8.	Знания о физической культуре		
81	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	04.04	
9.	Волейбол		
82	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	08.04	
83	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	10.04	
84	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	11.04	
85	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	15.04	
86	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	17.04	
87	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. Прием мяча снизу в группе. Оценка техники нападающего удара.	18.04	
88	Соревнования по волейболу.	22.04	

10.	Баскетбол		
89	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	24.04	
90	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя. Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	25.04	
11.	Легкая атлетика		
91	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.). Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат.	29,04	
92	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	30.04	
93	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	01.05	
94	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	02.05	
95	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	06.05	
96	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование	08.05	
97	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.	13.05	
98	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	15.05	
99	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	16.05	
100	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	20.05	
101	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	22.05	
102	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	23.05	

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	

3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	