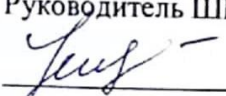
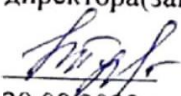
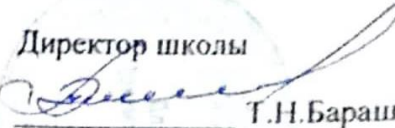


Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Мирновской средней школы имени Сергея Юрьевича Пядышева в с.Суходол
(Филиал МБОУ Мирновской СШ в с.Суходол)

«Рассмотрена»
на заседании ШМО
учителей гуманитарного цикла
Руководитель ШМО
 Кузнецова Е.В..
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

«Рассмотрена»
на заседании педагогического
совета
протокол № 9 от 29.08.2023г.

«Согласована»
Заместитель
директора(заведующий филиала)
 29.08.2023г.
Пузакова Н.П..

«Утверждена»
Директор школы
 Т.Н.Барашкова
Приказ № 157
от 29.08.2023г.

**Рабочая программа
по физической культуре 9ф класса(базовый уровень)
2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/>
2. Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс изд. М. Просвещение-2011г.

Учебник:

Физическая культура 8-9 класс. Лях В.И. издательство М. Просвещение 2016 год

Количество часов: всего_99_ часов
в неделю__3__ часа

Учитель: Гришагина Людмила Николаевна

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Мирновской средней школы имени Сергея Юрьевича Пядышева в с.Суходол
(Филиал МБОУ Мирновской СШ в с.Суходол)

«Рассмотрена»

на заседании ШМО учителей

общеразвивающего цикла:

Руководитель ШМО _____ Волкова Е.А

Протокол №1 от 29 августа 2023г

«Согласована»

Заместитель директора (заведующий филиала)

_____ Пузакова Н.П.

Протокол №1 от 29 августа 2023г.

«Утверждена»

Директор школы

_____ Барашкова Т.Н.

Приказ № 157

от 29 августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре 9ф класса(базовый уровень)
2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе:

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/>
4. Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс изд. М. Просвещение-2011г.

Учебник:

Физическая культура 8-9 класс. Лях В.И. издательство М. Просвещение 2016 год

Количество часов: всего _99_ часов
в неделю __3__ часа

Учитель: Гришагина Людмила Николаевна

1. Пояснительная записка

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/>
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем учебном году;
- Основной образовательной программы основного общего образования Филиала МБОУ Мирновской СШ в с. Суходол
- Учебного плана Филиала МБОУ Мирновской СШ в с. Суходол
- Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189;

- В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р

- Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 3.1/2.4.3598-20;

При ухудшении эпидемиологической ситуации на территории Ульяновской области, рабочая программа педагога может быть использована с учетом перехода при обучении с применением дистанционных образовательных технологий

Информация об учебно-методическом комплекте для реализации рабочей программы:

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/>
2. Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс изд. М. Просвещение-2011г
3. Учебник : Физическая культура 8-9 класс. Лях В.И., издательство М. Просвещение 2016год

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

ЛИЧНОСТНЫЕ *У обучающиеся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

обучающиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам предметной области **«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**, планируемые результаты освоения **предмета «Физическая культура»** отражают:

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).

обучающиеся научатся:

- 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;
- 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;
- 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;
- выполнять упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

обучающиеся получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9класс (99ч)

- **«Основы знаний о физической культуре» - в процессе урока**
- **«Лёгкая атлетика» - 22ч.**
- **«Гимнастика с основами акробатики»- 24ч.**
- **«Лыжная подготовка» -20ч.**
- **«спортивные игры» -33ч.**

Основные задачи обучения и развития:

Основы знаний о физической культуре

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерения* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Организуящие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

Обучающийся получит возможность:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

Обучающийся получит возможность:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Лыжная подготовка

Организирующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременно-одношажный ход, коньковый ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой». **Торможение «плугом».**

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- передвигаться на лыжах скользящим шагом,
- выполнять спуски в основной и низкой стойке, в
- выполнять подъём «лесенкой»,
- выполнять торможение падением,
- выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Спортивные игры

-Баскетбол

-Волейбол

Обучающийся научится:

- играть в спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- Взаимодействовать в команде

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Таблица тематического распределения часов на уровень обучения:

№	Перечень и название раздела, тем курса	Перечень и название тем	Количество часов по программе	Количество часов по рабочей программе
1	Легкая атлетика		22	28
		Инструктаж Т.Б.		1
		Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, на средние, длинные дистанции)		16
		Прыжки		4
		Метание		1
	Спортивные игры		18	33
		баскетбол		23
		волейбол		10
	Гимнастика		18	24
		Инструктаж по ТБ		1
		Акробатика		12
		Лазание по канату		2
		Опорный прыжок		3
		ОФП (обще физическая подготовка)		6
	Лыжная подготовка		18	20
		Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах		15
		Изучение и совершенствование технических элементов(подъемы, спуски, торможения)		5

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема раздела, урока	Тип урока/форма урока	Количество часов	Формы и методы содержания уроков с учетом рабочей программы воспитания(модуль «Школьный урок»	Проведение онлайн-уроков (платформа) при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	Форма отчетности при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	дата по плану	дата по факту
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12ч.								
1	Инструктаж по ТБ	изучение	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	05.09.	
2	Спринтерский бег	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	06.09	
3	Спринтерский бег	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	07.09	
4	Спринтерский бег		1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	12.09	
5	Бег на средние дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	13.09	
6	Бег на средние дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	14.09	
7	Бег на длинные дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	19.09	
8	Бег 6 минут	Учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	20.09	

9	Челночный бег	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	21.09	
10	Челночный бег	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	26.09	
11	Прыжок в длину с места	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	27.09	
12	Прыжок в длину с места	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	28.09	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-12 ч (баскетбол)								
13	Инструктаж по ТБ		1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	03.10	
14	Ведение мяча	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	04.10	
15	Ведение мяча с различной высотой отскока	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	05.10	
16	Ведение мяча со сменой направления	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	17.10	
17	Передача мяча в парах	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	18.10	
18	Передача мяча в парах	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	19.10	
19	Взаимодействие в тройках	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	24.10	
20	Взаимодействие в тройках	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	25.10	
21	Взаимодействие в тройках	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	26.10	
22	Бросок мяча от груди 2-мя руками	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	31.10	
23	Бросок мяча от груди 2-мя руками	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	01.11	

24	Учебная игра	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	02.11	
ГИМНАСТИКАС ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ-24								
25	Инструктаж по ТБ	ознакомление	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	07.11	
26	Перекаты и группировки	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	08.11	
27	Стойка на лопатках	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	09.11	
28	Стойка на лопатках	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	14.11	
29	Мост из положения стоя	изучение	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	15.11	
30	Мост из положения стоя	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	16.11	
31	Мост из положения стоя	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	28.11	
32	Упражнения на равновесие	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	29.11	
33	Упражнения на равновесие	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	30.11	
34	Акробатическая комбинация	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	05.12	
35	Акробатическая комбинация	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	06.12	
36	Акробатическая комбинация	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	07.12	
37	Акробатическая комбинация	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	12.12	
38	ОФП Подтягивание, отжимание,	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	13.12	
39	ОФП пресс	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	14.12	
40	Прыжки через скакалку	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	19.12	

41	Прыжки через скакалку	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	20.12	
42	Лазание по канату	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	21.12	
43	Лазание по канату	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	26.12	
44	Опорный пыжок	совершенств ование			РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	27.12	
45	Опорный прыжок	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	28.12	
46	Опорный прыжок	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	09.01	
47	Полоса препятствий	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	16.01	
48	Полоса препятствий	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	17.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-20ч								
49	Инструктаж по Т.Б.	изучение	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	18.01	
50	Подготовка и переноска лыж	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	23.01	
51	Попеременно- двухшажный ход	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	24.01	
52	Попеременно- двухшажный ход	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	25.01	
53	Попеременно- двухшажный ход	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	30.01	
54	Одновременно- одношажный ход	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	31.01	
55	Одновременно- одношажный ход	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	01.02	
56	Одновременно- одношажный ход	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	06.02	
57	Подъемы и спуски	совершенств ование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	07.02	
58	Подъемы и спуски	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	08.02	

59	Торможения	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	13.02	
60	Торможения	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	14.02	
61	Одновременно-двухшажный коньковый ход	изучение	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	15.02	
62	Одновременно-двухшажный коньковый ход	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	27.02	
63	Одновременно-одношажный коньковый ход	изучение	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	28.02	
64	Одновременно-одношажный коньковый ход	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	29.02	
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	05.03	
66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	06.03	
67	Передвижение на лыжах 3 км	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	18.01	
68	Эстафеты на лыжах	совершенствование	1			23.01		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 21 ч. (10ч- волейбол) (11ч- баскетбол)								
69	Инструктаж по ТБ	изучение	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	07.03	
70	Правила игры волейбол	изучение	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	12.03	
71	Стойки и переходы игроков	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	13.03	
72	Приём и передача мяча сверху 2-мя руками	изучение	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	14.03	

73	Приём и передача мяча сверху 2-мя руками	совершенствование	1	отношений в классе, помогают установлению доброжелательной Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	19.03	
74	Нижняя прямая подача	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	20.03	
75	Нижняя прямая подача	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	21.03	
76	Верхняя прямая подача	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	26.03	
77	Верхняя прямая подача	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	27.03	
78	Учебная игра	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	28.03	
79	Правила игры баскетбол	совершенствование			РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	02.04	
80	Стойки и передвижения игроков	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	03.04	
81	Ведение мяча с разной высотой отскока	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	04.04	
82	Ведение мяча со сменой направления	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	16.04	
83	Бросок мяча от груди двумя руками	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	17.04	
84	Бросок мяча от плеча 1-й рукой	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	18.04	
85	Взаимодействие в тройках	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	23.04	
86	Взаимодействие в тройках	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	24.04	
87	Техника защиты и нападения	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	25.04	
88	Учебная игра	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	30.04	
89	Учебная игра	Совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	01.05	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -13ч								
90	Челночный бег	совершенствование	1	Включение в урок игровых процедур,	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	02.05	

91	Челночный бег	Учет ГТО	1	которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	07.05	
92	Бег на длинные дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	08.05	
93	Прыжок в длину с места	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	09.05	
94	Бег на длинные дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	14.05	
95	Эстафетный бег	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	15.05	
96	Эстафетный бег	учет	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	16.05	
97	Эстафетный бег	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	21.05	
98	Бег на короткие дистанции	Учет ГТО	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	22.05	
99	Бег на короткие дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	23.05	
100	Бег на длинные дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	28.05.	
101	Бег на длинные дистанции	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	29.05	
102	Эстафета	совершенствование	1		РЭШ	Вайбер, вк, электронная почта	30.05	

Лист коррекции

№	дата		Тема урока	Причина
	планируемая	фактическая		

Контрольно-измерительные материалы

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками (ДУН_ - личностные качества; метапредметные результаты- регулятивные)

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

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

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (личностные результаты; метапредметные –регулятивные, коммуникативные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся (личностные результаты; предметные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

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

Контрольные нормативы
Уровень физической подготовленности учащихся 11 — 15 лет

	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0

			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	И	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	^35	155-175	190
			13	150	170-190	205	МО	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Проектная деятельность

1. «Влияние физической культуры на характер человека»
- 2 «дневник самоконтроля»
- 3 « Я – будущий тренер»
- 4.«спортивные игры»
- 5.«МОК »

6.« Олимпийские чемпионы »