Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловская Н.И.

Приказ № от 29.08.2022г.

Рабочая программа

«Физическая культура» 9 класс.

УМК: В.И.Лях

( 2 часа в неделю, базовый уровень)

Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

Учитель физической культуры

Первой категории

г. Клин

2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 9 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования и программы «Физическая культура» 9 класс Авторы: В.И. Лях. «Просвещение» 2016г. Учебник физическая культура 8-9 кл. Авторы: Лях В.И Москва. «Просвещение» 2020г.

Согласно учебному плану гимназии на 2022-2023 учебный год   на обучение «физической культуры»   в 9 классе отводится 68 часа в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей неделе.

Предмет изучается по   3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»   в 9 классах реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год: «Легкая атлетика» - 9 класс. Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направлены на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится на уроке: обучающиеся относящиеся к специальной группе выполняют теоретические задания учителя, а обучающиеся относящиеся к подготовительной группе  и выполняет посильные задания учителя, согласно медицинским показаниям и теме урока.

# ****Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.****

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешного овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;

- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья, возможностях организма.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;

- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личности

- свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество

**Ученик научится:**

1. - максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
2. - внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
3. - мотивации к творческому труду, работе на результат

**Ученик получит возможность научиться:**

- осознавать устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- владеть компетентностью в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности

**Метапредметные результаты**

Метопредметные результаты характеризую уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способностях двигательной деятельности.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения 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.

• 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• 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;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

• 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.

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Уровень подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное  упражнение | уровень | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | Бег 60м,с  Прыжки через скакалку (с) | 9.2  20 | 10.2  20 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м,с  Последовательное выполнение кувырков (кол-во раз) | 8.2  5 | 8.8  3 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места,см | 190 | 170 |
| Выносливость | Бег 2 км  Бег 1 км  Передвижение на лыжах 2 км | 10.00  16.30 | 5.20  21.00 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м.), кол-во раз;  Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) | 8 | 24 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| История физической культуры | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. |
| Физическая культура (основные понятия) | Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. |
| Физическая культура человека | Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. |
| Приемы закаливания | Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). |
| Базовые национальные ценности | Олимпийское образование, гуманистическое значение спортивной деятельности молодежи, нравственное поведение в спортивном соперничестве, параолимпийское движение. Роль и значение параолимпийских игр |

ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)  Прыжок боком с поворотом и без. |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| Базовые национальные ценности | Красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личностиКлинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| На овладение техникой спринтерского бега | От 15 до 30м  От 30 до 50м  До 50м | | | |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 мин  Бег на 1200м | | | |
| На овладение техники прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | | | |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | | |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | С расстояния 8-10м | | | |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты | | | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрасных и половых особенностей | | | |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель | | | |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | |
| Базовые национальные ценности | Свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. | | | |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | | |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге) | | | |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | | |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли ) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. | | | |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | | | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрока  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | | | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.3:3. | | | |
| Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | | | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | | | |
| На развитие координационных способностей (ориентированность в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | | |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин | | | |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетание с прыжками, метаниями, бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | | |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки | | | |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитием координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | | |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0) | | | |
| На знание о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | | | |
| Базовые национальные ценности | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира Возрождение народных традиций в подвижных играх. Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | | | |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На освоение техники длительного бега | Развитие выносливости |
| На знание о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий для поддержания работоспособности. Техника безопастности при занятиях. Оказание первой помощи. |
| Базовые национальные ценности: | Физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни. |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на**

**освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Названия раздела | Рабочая программа учителя |
|  | **Базовая часть** | 68 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  Роль и значение параолимпийских игр | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики  Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» | 10 |
| 3 | Легкая атлетика  Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | 20 |
| 4 | Спортивные игры  Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | 32 |
|  | **Вариативная часть** |  |
| 1 | Кроссовая подготовка  Возрождение народных традиций в подвижных игр. | 6 |
|  | **Итого:** | 68 |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

Рабочая программа учителя «Физическая культура» 9 класс

Авторы: В.И. Лях. А.А .Зданевич. «Просвещение» 2016г.

Учебник физическая культура 8-9 кл. Авторы: Лях В.И. Москва. «Просвещение» 2017г.

(2 часа в неделю, 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № /п | По плану | По  факту | Тема урока | Характеристика учебной деятельности учащихся | Планируемые результаты | | | |
|  | |  |  |
|  |  | Предметные |  | Метапредметные | Личностные |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | 01.09.22 |  | **Раздел 1. Легкая атлетика.**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале, техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Бег 2 минуты. Техника бега с низкого старта. | Со­блюдают правила безопасности, Раскрывают понятие «физическая культура». Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
|  | 02.09.22 |  | Бег 2 минуты. Техника низкого старта и стартового разгона.«Прыжок в длину с места» - тест входной контроль. | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Выполнять ОРУ | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование отношения  к учению |
|  | 08.09.22 |  | Бег 3 минуты. Совершенствование техники низкого старта. **Челночный бег 3х10 метров - тест.**  Роль и значение параолимпийских игр | Объясняют важность бега, прыжков для жизни человека. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | Выполнять технику спринтерского бега- стартовый разгон | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
|  | 09.09.22 |  | Бег 4 минуты. **Тест - бег 30 м.** Метание мяча с 4-5-х шагов. | Описывают технику метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Формирование социальной роли ученика.  положительного  отношения  к учению |
|  | 15.09.22 |  | Бег 5 минут. Метание мяча с 4-5 шагов. **КУ - Бег 60 м** | Усваивают понятие разновидности ходьбы. Осваивают правильность построения, выполнять основных движений в ходьбе и беге и выявляют различия в основных способах передвижения человека. | Выполнять технику прыжка в длину на результат. Выполнять правила подбора разбега при прыжке | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | 16.09.22 |  | Бег 6 минут. **КУ - Учет метание мяча с разбега.** Прыжки со скакалкой. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
|  | 22.09.22 |  | Круговая эстафета. КУ - **Бег на выносливость 500 м (д)** | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
|  | 23.09.23 |  | Преодоление полосы препятствий. КУ - **Бег на выносливость 1000 метров (м)** | Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований | Принимать и сохранять учебную задачу при разбега. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
|  | 29.09..22 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** |  |  | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
|  | Техника безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола.  Ведение мяча и остановка прыжком в баскетболе. Передача мяча в движении. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | Принимать и сохранять учебную задачу. | |
| *10.* | 30.09.22 |  | Техника передвижения в баскетболе и остановка прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Принимать и сохранять учебную задачу в линейной эстафете. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| *11.* | 06.10.22 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к занятию | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, |
| *12.* | 07.10.22 |  | Техника передачи мяча на месте, со сменой мест. Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со штрафной линии. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к обучению | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| *13.* | 13.10.22 |  | Техника броска по кольцу со штрафной линии. Броски одной и двумя руками от головы в прыжке после удара мяча о пол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *14.* | 14.10.22 |  | Совершенствование техники броска по кольцу со штрафной линии одной с места. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *15.* | 20.10.22 | 08.11 | Совершенствование техники ведения, передача, бросков мяча. **КУ – техника броска мяча в кольцо от плеча одной в движении.** | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания. |
| *16.* | 21.10.22 | 09.11 | Ловля и передача мяча от груди в квадрате. Бросок мяча от плеча одной. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *17.* | 27.10.22 | 15.11 | Бросок мяча с места от плеча одной. Выполнение технических действий в тройках. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Различать способ и результат действия. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| *18.* | 28.10.22 | 16.11 | Ведение, передача, броски. Техника броска мяча от плеча одной рукой в кольцо с места. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *19.* | 10.11.22 |  | **Раздел 3. Гимнастика.** Техника безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево  (м) кувырок вперед в стойку на лопатках; (д) «мост» из положения стоя. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | Различать способ и результат действия. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| *20.* | 11.11.22 |  | Техника лазания по канату в 2-3 приёма. Акробатические соединения.  Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *21.* | 17.11.22 |  | **КУ-: (м) кувырок вперёд в стойку на лопатках ;** (д) – «мост» из положения стоя. Техника выполнения акробатического соединения. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *22.* | 18.11.22 |  | (м) – стойка на голове «согнувшись»; (д)– кувырок назад в полушпагат. Техника лазания по канату на количество метров. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *23.* | 24.11.22 |  | **КУ – стойка на голове согнувшись (м).** Лазание по канату.  Промежуточный контроль. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости | Различать способ и результат действия. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| *24.* | 25.11.22 |  | **КУ - Лазание по канату на оценку: (м) – 2 приема, (д) – в 3 приема.** Опорный прыжок | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | Различать способ и результат действия. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *25.* | 01.12.22 |  | (м и д) – переворот в упор толчком двух и одной ног на низкой перекладине. **Акробатическое упражнение - КУ**. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *26.* | 02.12.22 |  | Соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине. **КУ -Техника прыжка через козла.** | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Адекватно воспринимать оценку учителя. Выполнять подъем переворотом в упор. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *27.* | 08.12.22 |  | Техника выполнения переворота в упор. Подтягивание на перекладине: (д) из виса лежа, (м) из виса хватом сверху | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *28.* | 09.12.22 |  | Выполнение гимнастического соединения на низкой перекладине. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Различать способ и результат действия. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *29.* | 15.12.22 |  | **Раздел 4.Кроссовая подготовка.** Бег в равномерном темпе 2 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *30.* | 16.12.22 |  | Бег в равномерном темпе 3 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Адекватно воспринимать оценку учителя. ОРУ с гимнастической скакалкой. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| *31.* | 22.12.22 |  | Бег в равномерном темпе 4 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| *32.* | 23.12.22 |  | Бег в равномерном темпе 5 м.  Игровые задания с мячом.  Возрождение народных традиций в подвижных игр. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *33.* | 29.12.22 |  | Бег в равномерном темпе 6 м.  Игровые задания с мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Выполнять учебные действия. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| *34.* | 30.12.22 |  | **Тест бег на выносливость 6 м.** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Различать способ и результат действия. Выполнять ОРУ | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *35.* | 12.01.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Гандбол – история, правила соревнований. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Различать способ и результат действия. Упражнения на гимнастической скамье. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. |
| *36.* | 13.01.23 |  | Совершенствование техники ловли и передач мяча, техники движе­ний. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциям. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Уметь планировать режим дня. |
| *37.* | 19.01.23 |  | Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *38.* | 20.01.23 |  | Совершенствование индивидуальной техники защиты, техники переме­щений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| *39.* | 26.01..23 |  | Дальнейшее закрепление техники. Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| *40.* | 27.01.23 |  | Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков игры. | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| *41.* | 02.02.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках по футболу**.** История, правила соревнований. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведениями на занятиях |
| *42.* | 03.02.23 |  | Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *43.* | 09.02.23 |  | Прием мяча, удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой без сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Владеть правилами поведениями на занятиях физическими упражнениями. |
| *44.* | 10.02.23 |  | Прием и передача в движении и на месте внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *45.* | 16.02.23 |  | **КУ - техника удара по воротам на точность.** Эстафеты с использованием передач и ведением мяча.  Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Способность к мобилизации сил и энергии. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Взаимопомощь, естественность. |
| *46.* | 17.02.23 |  | Удар по неподвижному мячу, остановка мяча ногой, удары по воротам. **КУ – полоса препятствий с элементами футбола.** | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Способность к мобилизации сил и энергии. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *47.* | 02.03.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные прави­ла и приёмы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | Способность к мобилизации сил и энергии. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Взаимопомощь, естественность. |
| *48.* | 03.03.23 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Приём мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Способность к волевому усилию. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *49.* | 09.03.23 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| *50.* | 10.03.23 |  | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *51.* | 16.03.23 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *52.* | 17.03.23 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой. **КУ - Техника передачи мяча двумя руками сверху.** | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *53.* | 23.03.23 |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *54.* | 24.03.23 |  | Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Игра. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| *55.* | 30.03.23 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *56.* | 31.03.23 |  | Нижняя прямая подача. **Тест – История, правила соревнований по волейболу.** | Выполняют упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. Объясняют правила и основы организации игры. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *57.* | 06.04.23 |  | **Раздел 1. Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках в спортзале и на площадке.Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием» с одного-трех шагов. | Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| *58.* | 07.04.23 |  | Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с трех-пяти шагов разбега. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *59.* | 13.04.23 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с пяти-семи шагов разбега. | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *60.* | 14.04.23 |  | **КУ -прыжок в высоту способом «перешагиванием».** | Выполняют упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оценка своих поступков. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *61.* | 27.04.23 |  | Эстафета с бегом. Тест «Прыжок в длину с места» итоговый контроль.  Техника бега с опорой на одну руку. | Со­блюдают правила безопасности, Раскрывают понятие «физическая культура».  Определяют с учителем основные показатели физического развития | Составление плана и последовательности действий. | | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| *62.* | 28.04.23 |  | Бег 2 минуты. Техника высокого старта. **Челночный бег 3х10 метров (тест).** | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Мотивация учения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| *63.* | 04.05.23 |  | Бег 3 минуты. Техника низкого старта и стартовый разгон. Метание мяча в горизонтальную цель. **КУ - Бег 60 м** Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Мотивация учения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| *64.* | 05.05.23 |  | Бег 3 минуты. Техника низкого старта и стартовый разгон. Встречная эстафета.  **КУ - метание мяча с разбега.** | Объясняют важность бега. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| *65.* | 11.05.23 |  | Бег 4 минуты. Метание мяча в цель.  **КУ - Бег на выносливость 500 м (д)** | Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| *66.* | 12.05.23 |  | Бег 5 минут. Встречная эстафета. **КУ -Бег на выносливость1000 м (ю)**  Игры с бегом.  Прыжки со скакалкой. | Учатся технически правильно выполнять основные движения, бегать с максимальной скоростью. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| *67.* | 18.05.23 |  | Бег 6 минут. Игры с бегом. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| *68.* | 19.05.23 |  | Бег 7 минут. Прыжки со скакалкой. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |