МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»
Директор МБОУ Крюковской СОШ
Приказ от 28.08.2020 г. №188-ОД
Подпись руководителя _____ Г.А.Молчанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование, 9 класс

Количество часов **62**

Учитель **Бятенко Александр Дмитриевич**

Программа разработана на основе

Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012.

Ростовская область, Куйбышевский район, х.Крюково
2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики),

кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические 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 общеразвивающей и корригирующей 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 адаптивных свойств 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- 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 помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м	8 мин 50с	10 мин 20с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Содержание учебного предмета:

Легкая атлетика

Спринтерский бег

Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Игра в баскетбол. Низкий старт *(до 60 м).* Бег по дистанции *(100 м).* Бег на результат *(60 м).* Основы обучения двигательным действиям. Игра в стритбол.

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание, полёт и приземление. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств

Бег на длинные дистанции

Бег *(2000 м).* Бег на результат *(2000м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

Метание мяча на дальность

Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на результат. Игра в волейбол.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег

Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в равномерном темпе *(19 мин).* Бег в равномерном темпе *(25 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в волейбол.

Бег на результат *(3000м -м., 2500 м- д.).* Игра в баскетбол.

Спортивные игры

Волейбол

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке у сетки. Верхняя передача мяча в четвёрках. Игра пасующего. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прямая верхняя подача. Приём подачи.

Приём мяча снизу двумя руками. Игра в парах нижним приёмом. Прямая верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Защита от нападающих ударов. Нападающий удар из 2 и 4 зоны. Одиночный и двойной блок. Прием мяча снизу в группе. Тактика игры в нападении. Судейская жестикуляция. История возникновения и правила игры в волейбол. Судейство игры.

Баскетбол

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Скрытые передачи. История возникновения и правила игры в баскетбол.

Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока. Учебная игра 2:2. Ведение мяча с пассивным и активным защитником. Жонглирование мячом. Ведение двух мячей одновременно. Учебная игра 3:3.

Ведение мяча с пассивным и активным защитником. Жонглирование мячом. Ведение двух мячей одновременно. Учебная игра 3:3. Броски мяча в кольцо из близкого расстояния. Подбор отскока мяча от щита. История возникновения и правила игры в стритбол. Броски мяча в кольцо из дальнего расстояния. Трёх очковые броски. Подбор отскока мяча от щита. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х 3).* Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2 х 2).* Тактика игры в нападении Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х 2, 2 х1).* Нападение быстрым прорывом. Судейская жестикуляция.

Тактика игры в защите Зонная защита. Персональная защита(пресинг).

Гимнастика

Строевые упражнения

Размыкание и смыкание от середины и от направляющего Совершенствование техники выполнения поворотов и перестроений в колоннах и шеренгах. Совершенствование строевого шага в колонне с песней.

Лазание по канату

Лазание по канату на скорость и без помощи ног (м.) и выносливость (д.). Развитие силовых способностей.

Висы. Упражнения в равновесии

Подъем переворотом в упор, выход силой на одну руку, повторение ранее изученных упражнений, развитие силовых способностей (м.). Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Сед углом, равновесие на одной ноге, многоскоки, бег по бревну. Связка упражнений из ранее изученных элементов.

Опорный прыжок

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м., козёл). Прыжок боком без поворота (д., конь Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей. Выполнение опорного прыжка на оценку.

Акробатика.

Длинный кувырок во внутрь. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь, стойка на голове и руках. Колесо (м.). Сед углом, кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Колесо, равновесие на одной ноге (д.). Развитие координационных способностей.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег

Бег в равномерном темпе *(17 мин).* ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. Спортивная игра баскетбол. Бег в равномерном темпе *(19 мин).* Бег в равномерном темпе *(25 мин).* Бег *3000 м-м. и 2500м-д.* Спортивная игра стритбол. Спортивная игра волейбол.

Легкая атлетика

Спринтерский бег

Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Игра в баскетбол.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание и приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину.

Бег на длинные дистанции

Бег *(2000 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Спортивная игра в волейбол.

Метание малого мяча

Метание малого мяча (150г) на дальность с разбега в коридор. ОРУ. Подвижная игра «Вышибалы».

Формы организации учебных занятий:

1) уроки физического воспитания;
2) подвижные игры, физкультурные минутки;
3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
4) спортивные соревнования и праздники;
5) формы физического воспитания в семье;
6) самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями;
7) дистанционная (взаимодействие учителя, ученика и родителей дистанционно, в случае необходимости с помощью мессенджера Ватсап, электронных образовательных платформ).

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Раздел/ Тема урока	***Основные виды учебной деятельности***
Легкая атлетика	
Спринтерский бег	Описывают и совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают скоростные способности. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.

Прыжки в длину с разбега	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений, совершенствуют технику прыжков. Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений.
Метание мяча на дальность	Описывают технику выполнения метания с выбором траектории полёта мячика и силы броска. Демонстрируют скоростно-силовые способности в метании мячика на дальность с разбега, соблюдают правила безопасности
Бег на длинные дистанции	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на длинные дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Выбирают индивидуальный темп бега, развивают выносливость, контролируют дыхание и ЧСС
Кроссовая подготовка	
Кроссовый бег	Описывают и демонстрируют технику длительного бега на выносливость. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности
Спортивные игры	
Волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игры в волейбол, соблюдают правила безопасности. Изучают и совершенствуют технические приёмы волейбола, играют в волейбол. Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции. Учатся судить игру.
Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игры баскетбол, соблюдают правила безопасности. Изучают и совершенствуют технические приёмы баскетбола, играют в баскетбол. Демонстрируют знание правил игры, судейской жестикуляции. Учатся судить игру.
Гимнастика	
Строевые упражнения	Различают строевые команды. Изучают точность выполнения строевых упражнений, строевой шаг в колонне. Точно выполняют строевые приёмы. Изучают технику перестроений. Демонстрируют выполнение строевых приёмов, точно выполняют перестроения.
Висы. Упражнения в равновесии	Описывают технику гимнастических упражнений в висах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности (м.). Описывают технику выполнения упражнений в равновесии, совершенствуют комплекс упражнений на гимнастическом бревне (д.). Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в висах и равновесии. Анализируют их технику. Учатся оценивать сверстников.
Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков и совершенствуют их. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими опорных прыжков. Анализируют их технику выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.
Акробатика	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных и новых упражнений. Выполняют технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся оценивать сверстников.
Лазание по канату	Описывают и совершенствуют технику лазания по канату на скорость (м.) и на выносливость (д.). Развивают силовые и координационные способности.
Кроссовая подготовка	
Кроссовый бег	Бегают в равномерном и переменном темпе. Описывают технику длительного бега на выносливость. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость, при этом соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика	
Бег на длинные дистанции	Совершенствуют технику бега на длинные дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают выносливость.
Спринтерский бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ей самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Развивают скоростные способности. Демонстрируют выполнение беговых упражнений на скорость.

Прыжок в длину с разбега.	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Совершенствуют технику прыжка в длину способом согнув ноги. Контролируют технику полёта и приземления. Развивают прыгучесть, соблюдая правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.
Метание мяча на дальность	Описывают технику метания малого мяча на дальность с разбега. Развивают скоростно-силовые качества, соблюдают правила безопасности.

Основные виды деятельности в период реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: самостоятельное ознакомление с новым материалом, работа над проектом, работа на специализированных интернет-площадках, просмотр видеолекций (уроков).

3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
	Легкая атлетика	**(10 ч)**	
1-3	Спринтерский бег	3	02.09 07.09 09.09
4-6	Прыжки в длину с разбега	3	14.09 16.09 21.09
7-8	Бег на длинные дистанции	2	23.09 28.09
9-10	Метание мяча на дальность	2	30.09 05.10
	Кроссовая подготовка	**(4 ч)**	
11-14	Кроссовый бег	4	07.10 12.10 14.10 19.10
	Спортивные игры	**(26 ч)**	
15-26	Волейбол	12	21.10 09.11 11.11 16.11 18.11

			23.11 25.11 30.11 02.12 07.12 09.12 14.12
27-40	Баскетбол	14	16.12 21.12 23.12 28.12 13.01 18.01 20.01 25.01 27.01 01.02 03.02 08.02 10.02 15.02
	Гимнастика	**(12 ч)**	
41-42	Строевые упражнения	2	17.02 22.02
43	Лазание по канату	1	24.02
44-45	Висы. Упражнения в равновесии	2	01.03 03.03
46-48	Опорный прыжок	3	10.03 15.03 17.03
49-52	Акробатика	4	29.03 31.03 05.04 07.04
	Кроссовая подготовка	**(4 ч)**	
53-56	Кроссовый бег	4	12.04 14.04 19.04 21.04

	Легкая атлетика	**(6 ч)**	
57-58	Спринтерский бег	2	26.04 28.04
59-60	**Диагностическое тестирование** Прыжок в длину с разбега.	1 1	**05.05** 12.05
61	Бег на длинные дистанции	1	17.05
62	Метание малого мяча	1	19.05

« РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания ШМО
учителей - предметников
МБОУ Крюковской СОШ
от 26.08.2020 года № 1
_____Е.В.Сараева

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР
_____ Е.А.Левченко

от 27.08.2020 года