

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Составлена на основе
рекомендованной государственной
программы и требований к минимуму
содержания образования

Утвержден приказом
№ 135-ос от 01.09.2023г.

Рабочая программа

по предмету Формирование культуры
9 кл., 36 нед., 102 ч / год
(число часов в неделю, за год)

Составитель: Торина Я.В., МБОУ СОШ №1
(фамилия и инициалы, место работы)

2023-2024 учебный год
г. Воткинск

Пояснительная записка – 9 класс.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом;
- ООП ООО МБОУ ООШ №2;
- учебным планом МБОУ ООШ №2;
- рекомендациями примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования., Москва 2016 г.;
- программой «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника: Лях В.И. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2018.

Данная рабочая программа разработана с возможностью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Этно-культурное содержание.

Этно-культурное содержание осуществляется через, не включенные в предмет-внеурочную деятельность, дополнительное образование.

Цель учебной программы.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи учебной программы.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Цель и задачи воспитания.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется **общая цель воспитания** в общеобразовательной организации – личностное развитие обучающихся, проявляющееся: в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений); в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогических работников не на обеспечение соответствия личности обучающегося единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагогического работника по развитию личности обучающегося и усилий самого обучающегося по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям обучающихся позволяет выделить в ней следующие целевые *приоритеты*, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования.

В воспитании обучающихся подросткового возраста (*уровень основного общего образования*) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями обучающихся подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для обучающихся приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения

конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Место учебного предмета.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся основной общеобразовательной школы и рассчитана на один учебный год: 3 урока в неделю 102 урока в год.

Обязательный минимум содержания программы.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая

культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для

утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесящих славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Контрольно – измерительные материалы 9 класс

Физические способности	Контрольное Упражнение тест	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60 м, с	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Координационные	Челночный бег 3*10 м	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
	Прыжок в высоту, См	130	125	110	115	110	100
	Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
Выносливость	Бег 2000 М	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
	Бег на лыжах, 3 км, мин, с 5 км	17.30	18.00 Без	19.00	19.30 учёта	20.00	21.30 времени
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	12	8	4	20	12	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лёжа, колич. раз (Д)	10	7	3	16	12	5

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Учебно – тематическое планирование.

Виды программного материала	Количество часов всего	В том числе	
		Теория	Практика
Основы знаний	4	4	
Лёгкая атлетика	28		28
Спортивные игры	34	3	31
Элементы единоборств	4	1	3
Гимнастика	12	3	9
Лыжная подготовка	20	1	19
Итого	102	12	90

**Календарно – тематический план по физической культуре
9 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).**

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности.
		1 четверть	27 часов	
1	1	Инструктаж по лёгкой атлетике и спортивным играм. Основы знаний.	1 час	Знать: Цель и задачи физического воспитания в 9 классе. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, спортивными и подвижными играми. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
		Лёгкая атлетика	9 часов	
2	1	Развитие общей и скоростной выносливости.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
3	2	Развитие общей и скоростной выносливости.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
4	3	Оценка координационных		Знать технику и выполнять челночный бег 3×10 м, с

		способностей. Челночный бег.		учётом норматива.
5	4	Оценка скоростных способностей. Бег 60 м.		Выполнять технику высокого или низкого старта. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью, с учётом норматива.
6	5	Развитие скоростно – силовых способностей. Метание мяча.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность, с учётом норматива.
7	6	Оценка скоростно – силовых способностей. Метание мяча.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность, с учётом норматива.
8	7	Развитие общей выносливости.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров.
9	8	Оценка общей выносливости. Бег 2000 м.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнить бег 2000 метров с учётом норматива.
10	9	Развитие скоростно – силовых способностей.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность.

				Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
		Спортивные игры. Баскетбол .	17 часов.	
11	1	Техника передач и бросков.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
12	2	Совершенствование техники броска с двух шагов после ведения.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
13	3	Совершенствование техники броска с двух шагов после ведения.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
14	4	Бросок с линии трапеции одной сверху. Прыжок в длину с места. Оценивание.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
15	5	Штрафной бросок. Оценивание техники передач и бросков.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча.
16	6	Игровая комбинация. Оценивание техники забрасывания с двух шагов после ведения.		Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения.
17	7	Сдача норматива - бросок с линии трапеции. Судейство.		Уметь выполнять бросок с линии трапеции одной сверху.
18	8	Сдача норматива - штрафной бросок.		Уметь выполнять штрафной бросок.

19	9	Сдача норматива – Игровая комбинация.		Выполнить игровую комбинацию.
20	10	Правила игры в баскетбол, судейство.		Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство.
21	11	Сдача норматива –, судейство игры.		Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство.
22	12	Развитие физических качеств.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
23	13	Развитие физических качеств.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
24	14	Оценивание силовой выносливости. Подтягивание.		Знать технику и выполнять подтягивание с учётом норматива (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине).
25	15	Развитие физических качеств.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
26	16	Развитие физических качеств.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
27	17	Развитие физических качеств.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху,

				штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
		2 четверть	21 час	
28	2	Инструктаж при занятиях гимнастикой. Основы знаний.	1	Знать: технику безопасности на уроках гимнастики, влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
		Гимнастика	12 часов	
29	1	Атлетическая гимнастика. 1 комплекс.		Знать технику и выполнять упражнения: 1 комплекса атлетической гимнастики. Знать название отдельных групп мышц, упражнения воздействующие на них, режимы тренировки, нагрузка и способы её дозирования.
30	2	Атлетическая гимнастика. 2 комплекс.		Знать технику и выполнять упражнения: 2 комплекса атлетической гимнастики. Знать название отдельных групп мышц, упражнения воздействующие на них, режимы тренировки, нагрузка и способы её дозирования.
31	3	Атлетическая гимнастика. 3 комплекс.		Знать технику и выполнять упражнения: 3 комплекса атлетической гимнастики. Знать название отдельных групп мышц, упражнения воздействующие на них, режимы тренировки, нагрузка и способы её дозирования.
32	4	Атлетическая гимнастика. 1 комплекс. Название мышц. Оценивание.		Знать технику и выполнять упражнения: 1 комплекса атлетической гимнастики. Знать название отдельных групп мышц, упражнения воздействующие на них, режимы тренировки, нагрузка и способы её дозирования. Оценивание теоретических и практических знаний и умений.
33	5	Атлетическая гимнастика. 2 комплекс. Режимы работы. Оценивание.		Знать технику и выполнять упражнения: 2 комплекса атлетической гимнастики. Знать название отдельных групп мышц, упражнения воздействующие на них, режимы тренировки, нагрузка и способы её дозирования. Оценивание теоретических и практических знаний и умений.
34	6	Атлетическая гимнастика. 3 комплекс. Нагрузка и способы её дозирования. Оценивание.		Знать технику и выполнять упражнения: 3 комплекса атлетической гимнастики. Знать название отдельных групп мышц, упражнения воздействующие на них, режимы тренировки, нагрузка и способы её дозирования. Оценивание теоретических и практических знаний и умений.
35	7	Акробатические упражнения.		Знать и выполнять строевые упражнения на месте и в

			<p>движении.</p> <p>Уметь выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Девочки: Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.</p> <p>«мост» из положения стоя и подъём в и.п.</p> <p>Соединение из 3-4 элементов.</p> <p>Мальчики: Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Из упора присев силой стойка на голове и руках.</p> <p>Соединение из 3-4 элементов.</p>
36	8	Акробатические упражнения.	<p>Знать и выполнять строевые упражнения на месте и в движении.</p> <p>Уметь выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Девочки: Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.</p> <p>«мост» из положения стоя и подъём в и.п.</p> <p>Соединение из 3-4 элементов.</p> <p>Мальчики: Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Из упора присев силой стойка на голове и руках.</p> <p>Соединение из 3-4 элементов.</p>
37	9	Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Оценивание.	<p>Выполнять опорные прыжки.</p> <p>Дев. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>Мал. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.)</p> <p>Выполнять лазанье по канату (мальчики).</p> <p>В два приёма на скорость.</p>
38	10	Акробатические упражнения.	<p>Знать и выполнять строевые упражнения на месте и в движении.</p> <p>Уметь выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Девочки: Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.</p> <p>«мост» из положения стоя и подъём в и.п.</p> <p>Соединение из 3-4 элементов.</p> <p>Мальчики: Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Из упора присев силой стойка на голове и руках.</p>

				Соединение из 3-4 элементов.
39	11	Акробатические упражнения, Оценивание техники выполнения.		Знать и выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Уметь выполнять акробатические упражнения. Девочки: Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. «мост» из положения стоя и подъём в и.п. Соединение из 3-4 элементов. Мальчики: Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Соединение из 3-4 элементов.
40	12	Опорный прыжок. Оценивание. Лазанье по канату. Оценивание.		Выполнять опорные прыжки. Дев. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мал. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Оценивание техники выполнения. Лазанье по канату. (мальчики). На руках без помощи ног.
		Волейбол	4 часа	
41	1	Волейбол . Нижняя прямая подача.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением, передачи через сетку, приём снизу после подачи, нижнюю прямую подачу. Осуществлять игру в нападении, игру в три паса.
42	2	Волейбол . Нижняя прямая подача.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением, передачи через сетку, приём снизу после подачи, нижнюю прямую подачу. Осуществлять игру в нападении, игру в три паса.
43	3	Волейбол . Нижняя прямая подача.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением, передачи через сетку, приём снизу после подачи, нижнюю прямую подачу. Осуществлять игру в нападении, игру в три паса.
44	4	Волейбол . Нижняя прямая подача. Оценивание.		Выполнять нижнюю прямую подачу.
		Элементы единоборств.	4 часа	
45	1	Элементы единоборств. Оценивание гибкости.		Знать технику и выполнять: удары руками и ногами, защиту от ударов руками и ногами, способы освобождения от захватов.

				Оценивание гибкости. Знать технику и выполнять с учётом норматива наклон вперёд.
46	2	Элементы единоборств. Оценивание подтягивания.		Знать технику и выполнять: удары руками и ногами, защиту от ударов руками и ногами, способы освобождения от захватов. Оценивание силовой выносливости. Знать технику и выполнять подтягивание с учётом норматива (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине).
47	3	Элементы единоборств.		Элементы единоборств. Знать технику и выполнять: удары руками и ногами, защиту от ударов руками и ногами, способы освобождения от захватов.
48	4	Элементы единоборств. Оценивание.		Знать технику и выполнять: удары руками и ногами, защиту от ударов руками и ногами, способы освобождения от захватов. Оценивание техники выполнения.
		3 четверть.	30 часов	
49	3	Инструктаж при занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний.	1 час	Знать: технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим занятий на лыжах, врачебный контроль за занимающимися физической культурой, правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
		Лыжная подготовка – 20 часов. Волейбол 5 часов. Футбол 4 часа.	29 часов	
50	1	Совершенствование лыжных ходов.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной, высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
51	2	Совершенствование лыжных ходов.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной,

				высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
52	1	Волейбол. Верхняя подача.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением, передачи через сетку, приём снизу после подачи, верхнюю подачу. Осуществлять игру в нападении, игру в три паса.
53	3	Совершенствование лыжных ходов.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной, высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
54	4	Переход с хода на ход, подъём скользящим шагом.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной, высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым. Ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
55	2	Волейбол. Верхняя подача.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением, передачи через сетку, приём снизу после подачи, верхнюю подачу. Осуществлять игру в нападении, игру в три паса.
56	5	Попеременный двухшажный ход. Оценивание.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход.
57	6	Одновременный двухшажный ход. Оценивание.		Знать технику и выполнять одновременные хода.

58	3	Волейбол. Верхняя подача.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением, передачи через сетку, приём снизу после подачи, верхнюю подачу. Осуществлять игру в нападении, игру в три паса.
59	7	Одновременный одношажный ход. Оценивание.		Знать технику и выполнять одновременные хода.
60	8	Одновременный бесшажный ход. Оценивание.		Знать технику и выполнять одновременные хода.
61	4	Волейбол. Передача мяча сверху с перемещением. Оценивание.		Знать технику и выполнять: передачи мяча сверху с перемещением.
62	9	Переход с хода на ход. Оценивание.		Знать и выполнять способы перехода с хода на ход.
63	10	Подъём скользящим шагом. Оценивание.		Знать и выполнять технику подъём скользящим шагом.
64	5	Волейбол. Верхняя подача. Оценивание.		Знать технику и выполнять верхнюю подачу.
65	11	Совершенствование лыжных ходов.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной, высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
66	12	Торможения и повороты в движении. Оценивание.		Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».
67	1	Футбол. Игровая комбинация.		Знать технику и выполнять: удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы, по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма стопы. Останавливать катящийся мяч подошвой стопы. Вести мяч носком, внутренней и внешней частью стопы. Выполнить игровую комбинацию. Уметь играть в футбол.

68	13	Совершенствование лыжных ходов.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной, высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
68	14	Оценивание выносливости - гонка на 2 км.		Пройти на лыжах 2 км. с учётом норматива.
70	2	Футбол. Отработка технических действий.		Знать технику и выполнять: удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы, по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма стопы. Остативать катящийся мяч подошвой стопы. Вести мяч носком, внутренней и внешней частью стопы. Выполнить игровую комбинацию. Уметь играть в футбол.
71	15	Совершенствование лыжных ходов.		Знать технику и выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Уметь преодолевать бугры и впадины на спуске. Уметь преодолевать спуски в низкой, основной, высокой стойках. Подниматься скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом». Выполнять торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием». Выполнять способы перехода с хода на ход.
72	16	Оценивание выносливости - гонка на 3 км.		Пройти на лыжах 3 км. с учётом норматива.
73	3	Футбол. Удар по мячу. Оценивание		Знать технику и выполнять: удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы, по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма стопы.
74	17	Совершенствование лыжных ходов.		Уметь преодолевать длинные дистанции.
75	18	Оценивание выносливости - передвижение на лыжах до 10 км.		Уметь преодолевать длинные дистанции. Оценивание выносливости - передвижение на лыжах до 10 км.

76	4	Футбол. Игровая комбинация. Оценивание.		Знать технику и выполнить игровую комбинацию.
77	19	Совершенствование лыжных ходов.		Уметь преодолевать длинные дистанции.
78	20	Совершенствование лыжных ходов.		Уметь преодолевать длинные дистанции.
		4 четверть	24 часа	
79	4	Инструктаж при занятиях лёгкой атлетикой. Основы знаний.		Знать: технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ознакомиться с вопросами: современное олимпийское движение, ритуалы и традиции, летние и зимние олимпийские игры, церемония открытия и закрытия игр, как показатель культурного уровня города, страны, нации.
		Лёгкая атлетика	19 часов	
80	1	Прыжок в высоту с разбега.		Знать технику и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
81	2	Прыжок в высоту с разбега.		Знать технику и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
82	3	Прыжок в высоту с разбега.		Знать технику и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
83	4	Прыжок в высоту с разбега.		Знать технику и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
84	5	Прыжок в высоту с разбега - оценивание.		Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с учётом норматива.
		Баскетбол	4 часа	
85	1	Баскетбол. Совершенствование технических действий.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
86	2	Баскетбол. Совершенствование технических действий.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство.

				Уметь играть в баскетбол.
87	3	Баскетбол. Совершенствование технических действий.		Знать и выполнять технику передач и бросков мяча. Уметь выполнять: ведение мяча, бросок с двух шагов после ведения, бросок с линии трапеции одной сверху, штрафной бросок. Выполнить игровую комбинацию. Знать правила игры в баскетбол. Уметь осуществлять судейство. Уметь играть в баскетбол.
88	4	Баскетбол. Оценивание учебной игры.		Уметь играть в баскетбол.
89	6	Сдача нормативов: прыжок в длину с места, подтягивание.		Оценивание скоростно – силовых способностей. Знать технику и выполнять прыжок в длину с места с учётом норматива. Оценивание силовой выносливости. Знать технику и выполнять подтягивание с учётом норматива (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине).
90	7	Сдача норматива: челночный бег, наклон в глубину.		Оценивание координации. Знать технику и выполнять челночный бег 3×10 м, с учётом норматива. Оценивание гибкости. Знать технику и выполнять с учётом норматива наклон вперёд из положения сидя.
91	8	Развитие физических качеств. Подвижные игры.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
92	9	Развитие физических качеств. Подвижные игры.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.

93	10	Развитие физических качеств. Подвижные игры.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
94	11	Развитие физических качеств. Подвижные игры.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
95	12	Развитие физических качеств. Подвижные игры.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
96	13	Сдача норматива: метание мяча.		Оценка скоростно – силовых способностей. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность, с учётом норматива.
97	14	Зачёт по физической культуре.		Оценивание скоростно – силовых способностей. Знать технику и выполнять прыжок в длину с места с учётом норматива. Оценивание силовой выносливости. Знать технику и выполнять подтягивание с учётом норматива (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине).
98	15	Зачёт по физической культуре.		Оценивание координации. Знать технику и выполнять челночный бег 3×10 м, с учётом норматива. Оценивание гибкости. Знать технику и выполнять с учётом норматива наклон

				вперёд из положения сидя.
99	16	Зачёт по физической культуре.		Оценивание скоростных способностей. Выполнить бег 60 метров с максимальной скоростью, с учётом норматива. Оценивание выносливости. Выполнить бег на 2000 м с учётом норматива.
100	17	Развитие физических качеств.		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
101	18	Развитие физических качеств. Подвижные игры		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.
102	19	Развитие физических качеств. Подвижные игры		Знать и выполнять общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения. Выполнять технику высокого и низкого старта. Применять ходьбу и бег в сл., ср. темпе. Выполнять бег 2000 метров. Выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью. Знать технику и выполнять метание мяча 150 г с разбега, на дальность. Выполнять эстафетный бег с эстафетной палочкой.

Список литературы для учителя.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. –М.: Просвещение, 1990;
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Физкультура в школе.- 2004.
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва.:Просвещение,2010.

Список литературы для учащихся.

1. Лях В.И. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2018.