МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ

«ЛИЦЕЙ № 57 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БЕЛЬГИНА А.А»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** **И РЕКОМЕНДОВАННО** МО учителей физической культуры и ОБЖПротокол № 1 Председатель МО Фаталиева Е.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по качеству образованияН.Н. Украйченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **УТВЕРЖДЕНО**Приказом № Директор лицея О.С. Моисеенко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

 для обучающихся 9 класса

на 2022-2023учебный год

Составитель:

Ивченко А.В

г. Ростов-на-Дону

2021г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, календарно-тематическое планирование учебного материала.
4. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Целью** изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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.

• 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.

**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.

**Предметные результаты**

• 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник 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;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 занятийфи­зическими упражнениями.

 ***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, принес­ших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* 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;
* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *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;*
* *проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* 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, ловкости 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 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

 ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Формы организации учебной деятельности**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

 Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 9 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | В процессе урока |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование**  |  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 14 |
| 3.5 | Подготовка к выполнению видов испытаний | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 9 класса 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся 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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Обучающийся научится:**

• 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;

• 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• 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;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

• 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);

• 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, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения  | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта, с  | 8,6-9,1 | 9,1-9,7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз | 115-100 | 125-110 |
| Сила | Подтягивание из виса стоя (м), из виса лежа (д), кол-во раз | 9-5 | 15-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200-180 | 190-160 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с, кол-во раз | 25-17 | 23-15 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 10,00-11,40 | 11,00-13,50 |
| Бег на 2000 м на лыжах, мин | 10,40-12,40 | 12,40-14,50 |
| Бег на 1000 м, мин | 4,00-4,30 | 4,45-5,15 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 20 м, с | 14,6-15,6 | 15,9-16,5 |

1. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

**Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 9 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | В процессе урока |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование**  |  |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 14 |
| 3.5 | Подготовка к выполнению видов испытаний | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Виды деятельности учащихся | Формируемые УУД |
| **Знания о физической культуре (в процессе урока)****Культурно-исторические основы*****Формируемые УУД:****Личностные универсальные учебные действия* (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);*Регулятивные УУД* (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);*Коммуникативные УУД* (аргументировать свою точку зрения,задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета*,* давать определение понятиям);***Содержание раздела****:* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.**Естественные основы***Формируемые УУД:**Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);*Регулятивные УУД* (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров,  планировать пути достижения целей;устанавливать целевые приоритеты);*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);*Содержание раздела:* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| История развития физической культуры и спорта | В процессе урока | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | В процессе урока | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека. | Ставить вопросы, обращаться за помощью. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Формулировать собственное мнение. |
| Совершенствование физических способностей. | В процессе урока | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. | Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма. Умение слушать, извлекать необходимую информацию.Ставить вопросы, обращаться за помощью.Формулировать собственное мнение. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)**Социально-психологические основы***Формируемые УУД:* *Личностные универсальные учебные действия (*ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира*.);**Регулятивные УУД (*принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение*);**Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь*);**Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче*);****Содержание раздела:*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.**Приемы закаливания*****Формируемые УУД:****Личностные универсальные учебные действия* (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);*Регулятивные УУД* (осуществлять контроль по результату и по способу действия;  адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);*Коммуникативные УУД* (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);***Содержание раздела****:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней. |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | В процессе урока | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. | Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом. Применять в жизни основные правила личной гигиены.Уметь анализировать информацию. |
| **Физическое совершенствование (68 часов)** |
| **Легкая атлетика** ***Формируемые УУД:****Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей;  устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации *Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)***Содержание раздела:*** бег 30 м, прыжок в длину с места, бег 60 м с низкого старта, метание мяча 150 г с разбега, бег 2000 м, эстафетный бег, прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжки через скакалку, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине. |
| Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Требования к технике без­опасности | 7 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.Определять наиболее эффективные способы достижения результата.Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение.Использовать речь для регуляции своего действия.Ставить вопросы, обращаться за помощью.Формулировать собственное мнение.Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.Подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок. |
| Овладение и совершенствование техники длительного бега | 7 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту) | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. | 3 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** *Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей;  устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации *Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.) ***Содержание раздела*:** разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед (м), наклон вперед сидя на полу (д), совершенствование седа углом на бревне (д), совершенствование седа из упора присев силой стойки на голове и руках (м), лазание по канату на руках (м), мост (д), подъем переворотом силой на низкой перекладине (м), подъем переворотом махом (д), мост борцовский (м), размахивание и соскок назад на высокой перекладине (м), вис прогнувшись (д), прыжок ноги врозь (м), опорный прыжок согнув ноги через козла (м), опорный прыжок боком через коня (д).  |
| Правила ТБ и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.Определять наиболее эффективные способы достижения результата.Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений.Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение. |
| Строевые упражнения | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды. |
| ОРУ (с предметами и без предметов) | 2 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| Висы и упоры | 2 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Опорные прыжки | 2 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | 4 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Баскетбол, волейбол*****Формируемые УУД:****Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)*Коммуникативные УУД* (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)***Содержание раздела****:* броски мяса по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, ведение мяча правой, левой рукой, передачи мяч через сетку с перемещением, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки. |
| **Спортивные игры – баскетбол (10 часов)** |
| Овладение и совершенствование техники пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Требования к технике без­опасности | 1 | 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 техники безопас­ности. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.Определять наиболее эффективные способы достижения результата.Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.Вносить изменения в план действия.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.Преобразовывать практическую задачу в образовательную.Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок. |
| Освоение и совершенствование ловли и передач мяча | 1 | 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 техники безопас­ности. |
| Освоение и совершенствование техники ведения мяча | 1 | 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 техники безопас­ности. |
| Овладение и совершенствование техники брос­ков мяча | 1 | 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 техники безопас­ности. |
| Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты | 1 | 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 техники безопасности. |
| Освоение и совершенствование тактики игры | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. 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. |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | 4 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |
| **Спортивные игры – волейбол (14 часов)** |
| Овладение и совершенствование техники пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Требования к технике без­опасности | 4 | 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 техники безопасности. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.Определять наиболее эффективные способы достижения результата.Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.Вносить изменения в план действия.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.Преобразовывать практическую задачу в образовательную.Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок. |
| Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча | 4 | 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 техники безопасности. |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | 6 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **Подготовка к выполнению видов испытаний (12 часов)** |
| Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 12 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества.Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.Формулировать свои затруднения. |