




государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании ШМО  
ГБОУ СОШ №4  
Протокол № 1  
от «24» августа 2018г.

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
 Е.Б. Демидова



Л.В. Шеховцова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

Автор: учитель  
физической культуры

Мартынова И.Ю.

Безенчук  
2018 год

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1. Введение

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук и ориентированы на работу по учебно-методическому комплексу:

- Рабочая программа «Физическая культура 8-9 класс». Авторы: В.И. Лях, М.В. Маслов- М.:Просвещение,2015.
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение,2015.

### 1.2. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## **2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

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).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

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

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания



предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-- оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **4.3.Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. Содержание учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

#### **- История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы, строевая подготовка.

Акробатические упражнения и комбинации.

Фитнес-аэробика (девочки).

Атлетическая гимнастика (юноши).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 9 классе по четвертям.**

№ п/п	Раздел программы	Общее	Количество часов по четвертям			
			1четв.	2четв.	3четв.	4четв.
1	Теория физической культуры	В процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12			
3	Лёгкая атлетика	33	15			18
4	Лыжная подготовка	24			24	
5	Спортивные игры: волейбол	12			6	6
6	Спортивные игры: баскетбол	21		21		
Всего		<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.  
Календарно-тематическое планирование  
9 класс**

№	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникатив- ные УУД	Личностные УУД	
<b>I четверть</b>								
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>								
1	Бег на короткие дистанции	Вводный, изучение нового материала	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт – правила соревнований, техника выполнения. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
2	Бег на средние дистанции, прыжки	Комбинированный	Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	
3	Бег на короткие дистанции, метание мяча	Изучение нового материала	Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – правила соревнований, техника выполнения, выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	

4	Бег на средние дистанции, прыжки	Комбинированный	Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	
5	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Комбинированный	Финиширование – правила соревнований, способы, техника выполнения. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Формировать познавательные мотивы.	
6	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Изучение нового материала	Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - правила соревнований, техника выполнения, фазы прыжка. Игры на уроках л/атлетики.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
7	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта – до 60 м. Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча. Игры на уроках л/атлетики.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	



8	Бег на средние дистанции. Прыжки	Комбинированный	Кроссовый бег до 8 минут. Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление. Игры на уроках л/атлетики	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
9	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игры на уроках л/атлетики	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	
10	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Контрольный	Кроссовый бег – до 10 минут. Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	
11	Эстафетный бег. Метание мяча.	Изучение нового материала	Эстафетный бег – правила соревнований, виды эстафет, техника выполнения. Круговая эстафета. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умение обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивов.	

12	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – кросс 2 000 м. Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	
13	Эстафетный бег. Метание мяча.	Комбинированный	Передача эстафетной палочки – способы. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Метание мяча с полного разбега.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	
14	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Контрольный	Кроссовый бег – до 10-12 минут. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Игры на уроках /атлетики	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	
15	Эстафетный бег. Метание мяча	Контрольный	Метание мяча с разбега на результат. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b>								
16	Кувырки	Вводный	Техника безопасности на уроках гимнастики. Фитнес-разминка. Кувырки – вперед, назад. Выполнение 2-3 кувырков подряд. Стрейчинг (упражнения на растягивание и на гибкость)	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	

17	Кувьрки	Комбинированный	Фитнес-разминка. Кувьрки – вперед, назад. Выполнение различных комбинаций из кувьрков. Упражнения на развитие силы. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
18	Стойки. Связки из акробатических элементов	Изучение нового материала	Фитнес-разминка. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Техника выполнения, страховка. Выполнение связок из кувьрков и стоек. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
19	Стойки. Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Фитнес-разминка. Стойка на голове, на руках. Выполнение связок из кувьрков и стоек. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
20	Переворот в сторону «Колесо».	Изучение нового материала	Фитнес-разминка. Переворот в сторону «Колесо». Выполнение связок из акробатических элементов. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	

21	Переворот в сторону «Колесо».	Комбинированный	Фитнес-разминка. Переворот в сторону «Колесо». Упражнения на развитие силы. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
22	Разучивание акробатической комбинации	Изучение нового материала	Фитнес-разминка. Правила выполнения акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации для юношей и для девушек. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
23	Акробатическая комбинация	Комбинированный	Фитнес-разминка. Акробатическая комбинация. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
24	Акробатическая комбинация	Контрольный	Фитнес-разминка. Акробатическая комбинация. Сдача контрольного норматива – подтигивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки). Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	

25	Акробатическая комбинация	Комбинированный	Фитнес-разминка. Кувырки (вперед, назад, связки). Акробатическая комбинация. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
26	Акробатическая комбинация	Контрольный	Фитнес-разминка. Акробатическая комбинация – зачет. Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	
27	Стойки, переворот в сторону «Колесо»	Контрольный	Фитнес-разминка. Стойки – на лопатках, на голове и руках. Переворот в сторону «Колесо». Стрейчинг.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	

## II четверть

### Баскетбол – 21 час

28	Передачи мяча	Вводный	Техника безопасности на уроках баскетбола. Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки. Передачи мяча: работа в парах. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
----	---------------	---------	---	---	------------------------------	---	---	--

29	Ведение мяча	Комбинированный	Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча: работа в парах. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре, в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
30	Бросок в кольцо	Комбинированный	Технические действия без мяча: стойки, перемещения, остановки. Бросок в кольцо: штрафной бросок. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
31	Передачи мяча	Комбинированный	Совершенствование передач мяча. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
32	Ведение мяча.	Комбинированный	Совершенствование ведения мяча. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
33	Бросок в кольцо.	Комбинированный	Бросок в кольцо: боковой бросок с места, с двух шагов. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	

34	Тактические действия игроков	Комбинированный	Тактика игры в нападении, игра в защите. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
35	Тактические действия игроков	Комбинированный	Тактика игры в нападении, игра в защите. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
36	Тактические действия игроков	Комбинированный	Бросок в кольцо: боковой бросок с двух шагов\после ведения. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
37	Передачи мяча	Контрольный	Сдача контрольного норматива – передачи мяча в движении в парах. Тактические действия игроков. Учебная игра.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре, в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
38	Ведение мяча	Контрольный	Выполнение комбинации с ведением мяча на оценку. Тактические действия игроков. Учебная игра.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	

39	Штрафной бросок	Контрольный	Выполнение штрафного броска на оценку. Тактические действия игроков. Учебная игра.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
40	Совершенствование игровых действий	Игровой	ОРУ с мячом. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
41	Совершенствование игровых действий	Игровой	ОРУ с мячом. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
42	Совершенствование игровых действий	Контрольный	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
43	Совершенствование игровых действий	Комбинированный	ОРУ с мячом. Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	



44	Совершенство игровых действий	Игровой	ОРУ с мячом. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
45	Совершенство игровых действий	Контрольный	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
46	Совершенство игровых действий	Комбинированный	ОРУ с мячом. Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
47	Совершенство игровых действий	Контрольный	ОРУ с мячом. Бросок в кольцо с двух шагов сбоку после ведения на оценку. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Волевая саморегуляция.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
48	Совершенство игровых действий	Игровой	ОРУ с мячом. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	

### III четверть

#### Лыжная подготовка – 24 часа

49	Техника классических лыжных ходов	Водный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода. Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
50	Техника классических лыжных ходов	Изучения нового материала	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
51	Техника классических лыжных ходов	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

52	Техника классических лыжных ходов	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
53	Техника классических лыжных ходов	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
54	Техника классических лыжных ходов	Комбинированный	Применение классических лыжных ходов во время прохождения дистанции. Игры на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
55	Техника коньковых лыжных ходов	Изучение нового материала	Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

56	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Попеременный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
57	Техника коньковых лыжных ходов	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
58	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход (без палок, с палками). Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
59	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

60	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Применение коньковых лыжных ходов во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
61	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Комбинированный	Непрерывное передвижение классическим ходом по учебной лыжне.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
62	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Комбинированный	Непрерывное передвижение классическим ходом по учебной лыжне.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
63	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Комбинированный	Непрерывное передвижение классическим ходом по учебной лыжне. Игры на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

64	Совершенствован ие техники коньковых лыжных ходов	Комбиниро ванный	Непрерывное передвижение коньковым ходом по учебной лыжне.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
65	Совершенствован ие техники коньковых лыжных ходов	Комбиниро ванный	Непрерывное передвижение коньковым ходом по учебной лыжне.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
66	Совершенствован ие техники коньковых лыжных ходов	Комбиниро ванный	Непрерывное передвижение коньковым ходом по учебной лыжне. Игры на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
67	Техника преодоления спусков и подъемов	Изучение нового материала	Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

68	Техника преодоления спусков и подъемов	Комбинированный	Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
69	Техника преодоления спусков и подъемов	Комбинированный	Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
70	Правила соревнований по лыжным гонкам	Комбинированный	Непрерывное передвижение на лыжах по учебной лыжне. Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжная эстафета.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Умение работать в команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	
71	Лыжная гонка на 2 км	Контрольный	Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжная гонка на 2 км.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	

72	Техника преодоления спусков и подъемов	Комбинированный	Спуск со склона с средней и низкой стойках. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Непрерывное передвижение на лыжах.	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	
<b>Волейбол – 12 часов</b>								
73	Передача двумя руками сверху	Вводный	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху (работа в парах). Правила игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
74	Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
75	Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу	Комбинированный	Стойки и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Работа в парах, в кругу в группе. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	



76	Нижняя прямая и верхняя подачи	Изучение нового материала	Нижняя прямая и верхняя подачи – правила выполнения, техника, основные ошибки. Совершенствование передач мяча – игра в кругу. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
77	Нижняя прямая и верхняя подачи	Комбинированный	Выполнение подач через сетку перекрестным способом. Передачи мяча через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
78	Совершенствование технических приемов	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, через сетку. Подача мяча через сетку. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	

#### IV четверть

79	Совершенствование технических приемов	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, через сетку. Подача мяча через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
----	---------------------------------------	-----------------	--	---	------------------------------	---	---	--

80	Совершенствование технических приемов	Контрольный	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Передачи мяча в кругу, через сетку. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
81	Совершенствование технических приемов	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, через сетку. Подача мяча через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
82	Тактические действия игроков	Игровой	Передачи мяча в кругу, через сетку. Подача мяча через сетку. Тактические действия игроков. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
83	Тактические действия игроков	Игровой	Передачи мяча в кругу, через сетку. Подача мяча через сетку. Тактические действия игроков. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	

84	Тактические действия игроков	Контрольный	Сдача контрольного норматива – подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамейки (девушки). Передачи мяча в кругу, через сетку. Тактические действия игроков. Учебная игра.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Анализировать свои действия.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Умение работать в паре.	Формирование познавательного интереса к новому.	
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>								
85	Бег на средние дистанции	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Кроссовый бег- до 5 минут. Игры на уроках л/атлетики.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
86	Развитие общей выносливости	Комбинированный	Кроссовый бег – до 8 минут. Игры на уроках л/атлетики.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
87	Развитие быстроты и координации движений	Контрольный	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3X10 м. Игры на уроках л/атлетики	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
88	Бег на короткие дистанции	Комбинированный	Низкий старт. Бег на скорость с низкого старта – до 30 м. Игры на уроках л/атлетики.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	

89	Бег на средние дистанции, прыжки	Комбинированный	Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	
90	Бег на короткие дистанции, метание мяча	Комбинированный	Низкий старт, стартовое ускорение. Бег на скорость – 30-50 м. Метание мяча – выброс снаряда. Игры на уроках л/атлетики.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
91	Бег на средние дистанции, прыжки	Комбинированный	Кроссовый бег – до 5 минут. Прыжки: многоскоки, прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	
92	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Комбинированный	Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость – до 60 м. Метание мяча – разбег, бросковые шаги. Игры на уроках л/атлетики	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Формировать познавательные мотивы.	

93	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег – до 8 минут. Прыжки – многоскоки, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры на уроках л/атлетики.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
94	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта – до 60 м. Метание мяча – бросковые шаги, выброс мяча. Игры на уроках л/атлетики.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	
95	Бег на средние дистанции. Прыжки	Комбинированный	Кроссовый бег до 8 минут. Прыжки – многоскоки, на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега – отталкивание и приземление. Игры на уроках л/атлетики	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	
96	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – бег 60 м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игры на уроках л/атлетики	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	

97	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Контрольный	Кроссовый бег – до 10 минут. Прыжки – многоскоки, на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Игры на уроках л/атлетики.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	
98	Эстафетный бег. Метание мяча.	Изучение нового материала	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (способы, командная тактика). Круговая эстафета. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивов.	
99	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – кросс 2 000 м. Прыжок в длину с разбега – подбор разбега, выполнение прыжка с полного разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	
100	Эстафетный бег. Метание мяча.	Комбинированный	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Метание мяча с полного разбега.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	

10 1	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Контрольный	Кроссовый бег – до 10-12 минут. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Игры на уроках /атлетики	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование положительного отношения к учебе.	
10 2	Эстафетный бег. Метание мяча	Контрольный	Метание мяча с разбега на результат. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	
<b>Итого за год 102 часа</b>								

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

### **Пояснительная записка.**

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2 ).

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для



реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **8. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

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;
- 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 в режиме 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.

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 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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, лыжных прогулок и туристических 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 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом 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.

## **9. Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300 и выше	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во раз	14	2	6—7	9			
		(мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз (девочки)	14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

### Контрольные нормативы для учащихся 9 класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	9,4	9,6	9,8	9,7	9,9	10,2
Прыжок в длину с места (см)	210	190	175	180	165	155
Челночный бег 3X10 м (сек.)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	10	7	5	30	20	18
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	25	23	20	20	18	16
Кросс 2 000 м (мин., сек.)	8.30	9.00	9.20	10.20	11.00	12.00
Лыжи 3 км (мин., сек.)	14.30	15.00	16.00	19.00	19.30	20.30

## Учебно-методическое обеспечение

### Список литературы для учителя:

#### Обязательная литература

1. Рабочая программа «Физическая культура 8-9 класс». Авторы: В.И. Лях, М.В. Маслов - М.:Просвещение,2015.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение,2015.
3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. В.И.Лях - М.:Просвещение,2015.

#### Дополнительная литература

- Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
- Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
- Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
- Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

### Список литературы для ученика:

#### Обязательная литература

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение,2015.

#### Дополнительная литература

- Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
- Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
- Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
- Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986