

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от « » \_\_\_\_\_ 2021 г. №

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г. №

Директор \_\_\_\_\_  
/В. В. Штерн/

С учетом мотивированного мнения  
совета родителей (законных представителей)  
обучающихся  
Протокол

С учетом мотивированного мнения  
совета обучающихся  
Протокол

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Физической культуре, 9 класс, базовый уровень**

(учебный предмет, класс, уровень: базовый, профильный)

**2021-2022 учебный год**

(срок реализации)

Составитель

Политанов Д.Р.

Физическая культура

Первая квалификационная категория

(ФИО учителя, предмет, наличие категории)

Санкт-Петербург, Пушкин  
2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- с авторской программой В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).

Национальной доктрины образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Понятийной базы и содержания курса, основанных на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Письмом Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;

Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 8-11 классов. Лях. В.И. Физическая культура 8-10, ФГОС. Просвещение, 2018

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102ч в год, 3 урока в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 8 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Планируемый результат — укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

## Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 9 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет 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).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание курса 9класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

#### **Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика» (21ч)**

- Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.
- Строевые упражнения;
- Висы;
- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- Подъем переворотом в упор;
- Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.);
- Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см);
- Кувырок вперед;
- Кувырок назад;
- Стойка на лопатках;
- Два кувырка вперед слитно;
- «Мост» из положения стоя (с помощью);
- Лазание по канату в два приема;
- Выполнение комбинации из разученных элементов.

#### **Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика» (33ч)**

- Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:
- Высокий старт (до 15-30м);
- Бег по дистанции (40-50м);
- Эстафетный бег;
- Финиширование;
- Бег (3 x 50 м);
- Прыжок в длину способом "согнув ноги";
- метание малого мяча;
- Прыжок в длину с 7-9 шагов;
- Подбор разбега, отталкивание;
- метание малого мяча;
- Бег (1000 м);



- Бег по дистанции;
- Равномерный бег до (20мин);
- Бег под гору;
- Бег (2000 м).

### **Спортивные игры (30ч)**

#### ***На материале раздела «Волейбол» (15ч):***

- Стойки и передвижения игрока;
- Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой;
- Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой;
- Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку;
- Нижняя прямая подача мяча;
- Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку;
- Игра по упрощенным правилам;
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
- Позиционное нападение (6-0);
- Игра по упрощенным правилам;
- Комбинации из разученных элементов в парах.

#### ***На материале раздела «Баскетбол» (15ч):***

- Стойки и передвижения игрока;
- Ведение мяча в высокой стойке на месте;
- Передача мяча двумя руками от груди в движении;
- Остановка двумя шагами;
- Передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- Сочетание приемов ведения, передачи, броска;
- Ведение мяча с разной высотой отскока;
- Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча;
- Игра мини-баскетбол;
- Игра (2 х 2, 3 х 3);
- Передача мяча двумя руками от головы в парах;
- Перехват мяча;
- Бросок одной рукой от плеча после остановки;
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
- Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
- Учащиеся должны уметь демонстрировать:

#### ***На материале раздела «Кроссовая подготовка» (18ч):***

- Бег в равномерном темпе;
- Бег по пересечённой местности;
- Бег в гору и под гору.

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета Критерии оценивания**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	---	---	---

### III. Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся <b>умеет</b>:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Распределение учебного времени по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	15			15	
3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4	Легкая атлетика	51	27			24
5	Спортивная игра баскетбол	15	13		15	
6	ОФП		в процессе урока			
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

### Учебно-методическое обеспечение для учителя.

1. Физическая культура. 8—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха
3. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5—9 классы.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
5. Калодицкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»),
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата проведения		Планируемые результаты обучения	Примечание
				План	Факт		
<b>1 четверть.</b> <b>Легкая атлетика 27ч.</b>							
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники старта.	1	текущий	Сентябрь 1		Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§22, §8, §18
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 30 метров. <b>Входной контроль.</b>	1	Зачет. Норматив: Ю: 4.7-5.1-5.3с. Д: 5.0-5.4-5.6с	Сентябрь 1		Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§22, §20 Комплекс №1
3	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	текущий	Сентябрь 1		Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§22,
4	Легкая атлетика. Бег 60 метров Эстафетный бег.	1	текущий	Сентябрь 2		Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§22, §20 Комплекс №2
5	Легкая атлетика. Бег 60м.	1	Зачет. Норматив: Ю: 8.4-9.2-10.0с. 9.6-10.6-10.9с..	Сентябрь 2		Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§22, §20 §18
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	текущий	Сентябрь 2		Уметь передавать эстафетную палочку.	§22,
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	текущий	Сентябрь 3		Уметь ускоряться на коротком отрезке дистанции.	§22, §20 Комплекс №3
8	Легкая атлетика. Челночный бег.	1	Зачет. Норматив: Ю: 8.0-8.8-9.0с. Д: 9.4-10.0-10.5с.	Сентябрь 3		Уметь ускоряться на коротком отрезке дистанции, правильно останавливаться.	§22, §20



9	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка.	1	текущий	Сентябрь 3		Уметь подбирать дистанцию для разбега.	§22, §20
10	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка.	1	текущий	Сентябрь 4		Уметь правильно отталкиваться.	§22, §20Комплекс №1
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	Зачет. Норматив: Ю:430-380-330см. Д: 370-330-290см.	Сентябрь 4		Уметь правильно группироваться в полёте, приземляться.	§22, §20
12	Круговая тренировка.	1	текущий	Октябрь 1		Уметь контролировать фазы работы/отдыха	§22, §20
13	Легкая атлетика. Метание.	1	текущий	Сентябрь		Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	§22, §20
14	Легкая атлетика. Метание.	1	текущий	Сентябрь 4		Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований по метанию.	§22, §20 Комплекс №2
15	Легкая атлетика. Метание.	1	текущий	Сентябрь 4		Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	§22, §20 §18
16	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1	Зачет. Норматив: Ю: 45-40-31м. Д: 28-23-18м.	Октябрь 1		Уметь метать мяч на дальность.	§22, §20 §18
17	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 1		Уметь играть в футбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §20
18	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 1		Уметь: играть в футбол по правилам, применять в игре технические приемы пробегать дистанцию 1000 м.	§22, §20
19	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 1		Уметь: играть в футбол по правилам, применять в игре технические приемы, пробегать дистанцию 1000 м	§22, §20 Комплекс №3
20	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 2		Уметь пробегать дистанцию 1000 м	§22, §20
21	Легкая атлетика. Бег 1000м.	1	Зачет. Норматив: Ю: 3.40-4.00-4.30мин. Д: 4.00-4.30-5.00мин.	Октябрь 2		Уметь пробегать дистанцию 1000 м	§22, §20
22	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 2			§22, §20
23	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 2		Уметь пробегать дистанцию 1500 м.	§22, §20 Комплекс №1
24	Легкая атлетика. Бег 1500м.	1	Зачет. Норматив: Ю: 6.50-7.20-8.20с. Д: 7.20-8.20-8.50с.	Октябрь 3		Уметь пробегать дистанцию 1500 м.	§22, §20 §18

25	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 3		Уметь пробегать дистанцию 2000м.	§22, §20 Комплекс №2
26	Легкая атлетика. Бег 2000м.	1	Зачет. Норматив: Ю: 9.00-9.30-9.55мин. Д: 11.00-11.40-12.10мин.	Октябрь 3		Уметь пробегать дистанцию 2000м.	§22, §20 §18
27	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	текущий	Октябрь 3		Уметь пробегать дистанцию 2000м.	§22, §20 Комплекс №3
<b>2 четверть. Гимнастика 21ч</b>							
28	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно	1	текущий	Ноябрь 1		Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно	§8, §19 Комплекс №1
29	Гимнастика. Длинный кувырок с места (мальчики).2 кувырка вперед слитно (девочки)	1	Зачет. Норматив: Ю: 10- 8-5. Д:19-13-9.	Ноябрь 1		Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	§22, §19, §19
30	Гимнастика. Кувырки. Лазание по канату. Элементы акробатики.	1	текущий	Ноябрь 2		Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки.	§22, Комплекс №2
31	Гимнастика. Строевые упражнения. Кувырки. Элементы акробатики.	1	Зачет.	Ноябрь 2		Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	§22, §19
32	Гимнастика. Строевые упражнения. Лазание по канату. Элементы акробатики.	1	текущий	Ноябрь 2		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	§22, §19

33	Гимнастика. Строевые упражнения. Элементы акробатики.	1	текущий	Ноябрь 3		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в парах.	§22, Комплекс №3
34	Гимнастика. Строевые упражнения. Элементы акробатики.	1	Зачет.	Ноябрь 3		Уметь выполнять кувырки, лазить по канату.	§22, §19
35	Гимнастика. Строевые упражнения. Кувырки. Элементы акробатики.	1	текущий	Ноябрь 3		Уметь выполнять кувырки, стойку на голове.	§22, §19
36	Гимнастика. Кувырки Упражнения на бревне.		Зачет.	Ноябрь 4		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в парах.	§22, Комплекс №3
37	Гимнастика. Строевые. Упражнения на бревне и перекладине.		текущий	Ноябрь 4		Уметь выполнять кувырки, строевые упражнения, упражнения на бревне.	§22, §19
38	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	1	Зачет.	Ноябрь 4		Уметь составлять и выполнять акробатическую комбинацию, упражнения на бревне.	§22, §19
39	Гимнастика. Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине.	1	текущий	Декабрь 1		Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, на перекладине.	§22, Комплекс №1
40	Гимнастика. ОРУ. Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине.	1	текущий	Декабрь 1		Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, переворот в упор на перекладине	§22, §19
41	Гимнастика. Упражнения на разновысоких	1	текущий	Декабрь 1		Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, переворот в упор на перекладине	§22, §19

	брусьях и перекладине.						
42	Гимнастика. Акробатические элементы. Силовая тренировка.	1	Зачет.	Декабрь 2		Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, на перекладине	§22, Комплекс №2
43	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	текущий	Декабрь 2		Уметь выполнять опорный прыжок.	§22, §19
44	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Зачет.	Декабрь 2		Уметь выполнять опорный прыжок	§22, §19
45	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	текущий	Декабрь 3		Уметь выполнять опорный прыжок	§22, Комплекс №3
46	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	текущий	Декабрь 3		Уметь выполнять опорный прыжок	§22, §19
47	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Зачет.	Декабрь 3		Уметь выполнять опорный прыжок	§22, §19
48	Гимнастика.	1	текущий	Декабрь 4		Уметь проходить полосу препятствий за минимальный отрезок времени.	§§22, Комплекс №1
<b>3 четверть.</b>							
<b>Баскетбол 15ч.</b>							
49	Т.Б. на уроках баскетбола. Позиционное нападение со сменой мест	1	текущий	Январь 2		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§8,§13
50	Баскетбол. Ведение, броски мяча.	1	текущий	Январь 2		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №1
51	Баскетбол. Повороты. Выбивание. Освоение ловли и передачи баскетбольного мяча.	1	текущий	Январь 2		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15
52	Баскетбол. Передачи от груди двумя	1	Зачет. Норматив за 30сек: Ю: 30-26-22. раз. Д:28-24-20. раз	Январь 3		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15

	руками.						
53	Баскетбол. Выполнение ведения и бросков заданным способом. Техника овладения мячом. Технические приемы игры	1	текущий	Январь 3		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №2
54	Баскетбол. ОФП. ОРУ с мячами. Броски набивного мяча. Развитие выносливости в упражнениях силового характера. Силовая подготовка. Профилактика сколиоза.	1	текущий	Январь 3		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15
55	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке Личная защита в игровых взаимодействиях	1	текущий	Январь 4		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15
56	Баскетбол. Броски, ведение.	1	текущий.	Январь 4		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №3
57	Баскетбол.	1	Зачет. Норматив: из 10	Январь		Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять штрафной	§22, §15

	Штрафной бросок.		бросков девочки с 3 метров) 3 - 2 - 1	4		бросок.	
58	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Силовая подготовка. Профилактика плоскостопия.	1	текущий	Февраль 1		Уметь играть в баскетбол по правилам	§22, §15
59	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Силовая подготовка. Профилактика плоскостопия.	1	Зачет. Норматив: 30 сек 30- 27-25 раз.	Февраль 1		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №1
60	Баскетбол. Обучение технике передвижений, индивидуальные защитные действия	1	текущий	Февраль 1		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15
61	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра Штрафной бросок. Силовая подготовка. Профилактика сколиоза.	1	текущий	Февраль 2		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15
62	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Зачет.	Февраль 2		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №2
63	Баскетбол. Обучение технике передвижений, индивидуальные	1	текущий	Февраль 2		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §15

	защитные действия						
<b>Волейбол 15ч.</b>							
64	Т.Б. на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	текущий	Февраль 3		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§8,
65	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Пресс.	1	Зачет. Норматив: Ю:48-43-38. Д:38-33-25.	Февраль 3		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18
66	Волейбол. Нападающий удар. Прием мяча снизу. Дыхательные упражнения.	1	текущий	Февраль 3		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №3
67	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	1	текущий	Февраль 4		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18
68	Волейбол. Нападающий удар. Прием мяча снизу. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей Профилактика сколиоза.	1	Зачет. Норматив: 25-20-15 раз.	Февраль 4		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18

69	Волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	текущий	Февраль 4		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №1
70	Волейбол. Прием мяча снизу. Профилактика плоскостопия.	1	текущий	Март 1		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18
71	Волейбол. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей. Профилактика сколиоза.	1	текущий	Март 1		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18
72	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра.	1	Зачет. Норматив: попадание в зону соперника 5 попыток: 4-3-2 попадания.	Март 1		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №2
73	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Передача мяча сверху	1	текущий	Март 2		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18
74	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты.	1	текущий	Март 2		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18



	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.						
75	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	текущий	Март 2		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, Комплекс №3
76	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра.	1	текущий	Март 3		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§22, §18
77	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Групповое блокирование	1	Зачет.	Март 3		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	§22, §18
78	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	1	текущий	Март 3		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	§22, Комплекс №1

	тройках. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Групповое блокирование						
<b>4 четверть.</b> <b>Легкая атлетика 24ч.</b>							
79	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания » Метание малого мяча в цель.	1	текущий	Апрель 1		Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега.	§22, §8, §18
80	Легкая атлетика. ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки в высоту способом «перешагивания » Метание малого мяча в цель.	1	текущий	Апрель 1		Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§22, §20 Комплекс №1
81	Легкая атлетика. ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки в высоту способом «перешагивания » Подвижные игры легкоатлетическ ой направленности.	1	текущий	Апрель 1		Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§22, §20 Комплекс №3
82	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка	1	текущий	Апрель 2		Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§22, §20 Комплекс №2
83	Легкая атлетика. Прыжок в	1	Зачет. Норматив: Ю:1.30-1.20-1.10м Д:	Апрель 2		Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§22, §20 §18

	высоту.		1.15-1.10-1.0м.				
84	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	текущий	Апрель 2		Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§22, §18
85	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	текущий	Апрель 3		Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§22, §20 Комплекс №3
86	Легкая атлетика. Профилактика сколиоза. Подвижные игры.	1	текущий	Апрель 3		Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§22, §20
87	Легкая атлетика. Бег 60м.	1	Зачет. Норматив: Ю: 8.4-9.2-10.0с. 9.6-10.6- 10.9с.	Апрель 3		Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§22, §20
88	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	текущий	Апрель 4		Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег.	§22, §20Комплекс №1
89	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	текущий	Апрель 4		Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег.	§22, §20
90	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	текущий	Апрель 4		Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег, приземляться.	§22, §20
91	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	Зачет. Норматив: Ю:430-380-330см. Д: 370-330-290см.	Май 1		Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег, приземляться	§22, §20
92	Легкая атлетика. Метание.	1	текущий	Май 1		Уметь технически правильно метать мяч с места.	§22, §20 Комплекс №2
93	Легкая атлетика. Метание.	1	текущий	Май 1		Уметь метать мяч с 5-6 шагов разбега.	§22, §20 §18
94	Легкая атлетика. Метание.	1	текущий	Май 2		Уметь метать мяч с 5-6 шагов разбега	§22, §20 §18
95	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Метание.	1	текущий	Май 2		Уметь метать мяч с 5-6 шагов разбега	§22, §20

96	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность.	1	Зачет. Норматив: Ю: 40-35-30м. Д: 26-21-18м.	Май 2		Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	§22, §20
97	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	текущий	Май 3		Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 15 минут. Выполнять игровые элементы	§22, §20 Комплекс №3
98	Легкая атлетика. Бег 1500м.	1	Зачет. Норматив: Ю: 6.00-6.30-7.30 мин. Д: 6.30-7.00-8.30с.	Май 3 Май 3		Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 15 минут. Выполнять игровые элементы	§22, §20
99	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	текущий	Май 4		Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 17 минут. Выполнять игровые элементы	§22, §20
100	Легкая атлетика. Бег 2000м. <b>Итоговый контроль.</b>	1	Зачет. Норматив: Ю: 9.00-9.30-9.55мин. Д: 11.00-11.40-12.10мин.	Май 4		Уметь пробегать дистанцию без остановок.	§22, §20
101	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	текущий	Май 4		Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 20 минут	§22, §20 Комплекс №1
102	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	текущий	Май 4		Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 20 минут	§22, §20 Комплекс №3

### **Учебно-методическое обеспечение для учащихся.**

1. Андреева Т.В., Гусева М. Ю. Спорт наших дедов. – М., 2002
2. Баунов Б. А. Боги стадионов Эллады. – М.. 2002
3. Бутин И. М. Лыжный спорт. – М., 2000
4. Викулов А. Д. Плавание. – Ярославль, 1999
5. Дадыгин С. В., Маслов М. В. Богатыри земли российской. – М., 2005
6. Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. – М.. 1998
7. Знаменский Б. Т. Здоровье и окружающая среда. – 1992
8. Игнатъева В. Я. Юный гандболист. – М., 1997
9. Каплан И. М. Сотвори себя. – М., 1997
10. Иванова О. А. Формула красоты. – М., 1997
11. Крапивник В. В., Усвицкий И. И. Спортуголок на дачном участке. – М., 1991
12. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., 1991

## Приложение 1

Домашнее задание:

- 1) Комплекс №1, учебник страница 241 упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- 2) Комплекс №2, учебник страница 241-242 упражнения для мышц ног и таза
- 3) Комплекс №2, учебник страница 242 упражнения для мышц туловища и шеи

### Вводный контроль:

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек	5,3	5,1	4,7
Прыжок в длину с места, см	170	190	215
Подтягивания на высокой перекладине, раз	6	8	12
Наклон из положения стоя, см	+4	+6	+11
Бег 2000м, мин	10,00	9,40	8,10

### Итоговый контроль:

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек	5,1	5,0	4,5
Прыжок в длину с места, см	180	195	220
Подтягивания на высокой перекладине, раз	8	9	14
Наклон из положения стоя, см	+6	+8	+14
Бег 2000м, мин	10,00	9,20	7,40

Итоговый контроль для освобожденных от уроков физической культуры: защита проекта.

### Темы письменных работ для учащихся, освобождённых от занятий физической культурой.

Базовые виды спорта школьной программы:

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России. 2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу). 3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий. 4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта

(волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.). 5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Общие знания по физической культуре:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. 2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. 4. Психические процессы в обучении двигательным действиям. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 6. Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями. 7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. 8. История возникновения и развития физической культуры. 9. Физическая культура и олимпийское движение в России. 10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. 11. Возрождение Олимпийских игр современности. 12. Личности в современном олимпийском движении. 13. Столетие Олимпийских стартов. 14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. 15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. 16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. 17. Спорт, каким он нужен миру. 18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. 19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения. 20. Понятие об общей физической подготовке. 21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования). 22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия). 23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы. 24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке. 25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». 26. Основные способы и средства обучения новым движениям. 27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям. 28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений. 29. Физиологические основы воспитания физических качеств. 30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья. 31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья. 32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. 33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости). 34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями