1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развернутое тематическое планирование разработано на основе Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год.

 Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально­ трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения наформирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания обучающихся 9 классов:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 66 часов, на вариативную часть - 39 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучащихся. Оценивание обучащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105ч. (3 учебных часа в неделю, 35 недель) для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры обучающийся должен знать/понимать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля

Естественные основы

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения

соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения

соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

9 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

9 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учебно-тематический план:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название раздела/модуля | Количество учебных часов | Количество зачетов |
| 1 | Легкая атлетика | 24 | 10 |
| 2 | Баскетбол | 27 | 7 |
| 3 | Гимнастика | 17 | 6 |
| 4 | Волейбол | 21 | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | 5 |
| Итого по программам: | 105 | 32 |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Форма контроля** | **Домашнее задание** |
| **Элементы содержания** |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика 12 часов |
|  |  | Инструктаж по ТБ | Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках ФК при занятиях в спортзале и на улице. | **Знать** правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Уметь** пробегать 60 м; бежать в равномерном темпе 20 минут.**Владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи. | Индивидуальный | Правила ТБ |
|  |  | Спринт | Совершенствование ЗУН. Спринт. Бег по дистанции 30 м,60 м, Финиширование. Эстафетный бег. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
|  |  | Низкий старт | Совершенствование ЗУН. Низкий старт.Бег по дистанции 70-80 м.Финиширование. Эстафетный бег. | Групповой | Комплекс 1 |
|  |  | Преодолениегоризонтальныхпрепятствий | Комплексный. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения .Преодоление горизонтальных препятствий. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
|  |  | Преодолениегоризонтальныхпрепятствий | Комплексный. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения .Преодоление горизонтальных препятствий. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
|  |  | Прыжок в длину | Комплексный. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Индивидуальный | Пробежка 1 - 1.5 |
|  |  | Прыжок в длину на результат | Комплексный. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20Минут;**Уметь** бежать в равномерном темпе. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
|  |  | Преодолениепрепятствий | Совершенствование ЗУН Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры. Учетный. Бег 2000 м. Бег 60 м | Индивидуальный | Комплекс 1 |
|  |  | Бег 2000 м. | Учетный. Специальные беговые упражнения.  | Мониторинг бега на 2000 м | Отжимание |
|  |  | Метание гранаты | Метание гранаты | Мониторинг метания гранаты | Комплекс 1 |
|  |  | Бег 2000 м. | Учетный. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши - 700г; девушки 500г. | Мониторинг прыжка в длину | Комплекс 1 |
|  |  | Метание гранаты на длительность. | Учетный. Преодоление горизонтальных препятствий. Подтягивание в висе. | Мониторинг | Комплекс 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол 13 часов** |
|  |  | Ведения б/б мяча. | Учетный. Бросок двумя руками в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Правила игры и судейство в баскетболе. Прыжки через скакалку. | **Знать** жесты судей.**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы; | Мониторинг прыжка через скакалку. | Жесты судей |
|  |  | Бросок двумя руками от головы | Учетный. Бросок двумя руками от головы в прыжке с различной дистанции. Тестирование. | Входное (комплексное) тестирование | Комплекс 3 |
|  |  | Штрафной бросок | Комплексный. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение б\б мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра. | Входное (комплексное) тестирование | Комплекс 3 |
|  |  | Штрафной бросок | Совершенствование ЗУН. Учебно¬-тренировочная игра. Штрафной бросок. Броски после ведения. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Броски после ведения на 2 шага. | Совершенствование ЗУН. Совершенствование ведений , передача в движении. Броски после ведения на два шага. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Позиционное | Совершенствование ЗУН. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Штрафной бросок, подбор, добивание | Совершенствование ЗУН. Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы;**Знать** правила проведениясоревнований по баскетболу | Групповая | Жесты судей |
|  |  | Учебная игра | Совершенствование ЗУН. Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Личная защита | Комплексный. Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | Фронтальная | Комплекс 3 |
|  |  | Броски после ведения | Комплексный. Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Быстрый прорыв | Совершенствование ЗУН. Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Игра в защите | Совершенствование ЗУН. Игра в защите «Зоной» и лично. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Учебно-тренировочнаяигра | Комплексный. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. |  | Групповой | Комплекс 3 |
| **Раздел 3. Акробатика с элементами гимнастики 17 часов** |
|  |  | Техникабезопасности. | Комплексный. Подтягивание в висе.Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки).ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и самостраховки.Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висеУметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге | Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с 3 шагов разбег (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | Групповая | Акробатическая связка |
|  |  | Длинный кувырок | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Длинный кувырок | Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. | Групповая | Акробатическая связка |
|  |  | Упражнение на равновесие | Комплексный. Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Упражнение на равновесие | Комплексный. Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Упражнениенанизкойперекладины | Комплексный. Упражнения на низкой перекладине. ОРУ на месте. | Индивидуальный | Отжимания |
|  |  | Упражнениенанизкойперекладины | Комплексный. Упражнения на низкой перекладине. ОРУ на месте. | Индивидуальный | Отжимания |
|  |  | Подтягивание ввисе | Комплексный. Подтягивание в висе.Подъем переворотом силой (ОРУ на месте). Подъем переворотом махом (д) | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Подтягивание ввисе | Комплексный. Подтягивание в висе.Подъем переворотом силой (ОРУ на месте). Подъем переворотом махом (д) | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Опорный прыжок | Комплексный. Ору на месте . Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. Подвижные игры | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Упражнение на равновесие. | Совершенствование ЗУН. Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Лазание по канату | Комплексный. Ору с предметами.Эстафета. Лазание по канату в два приема. | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов.**Уметь** выполнять упражнения на равновесие.**Уметь** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок через «козла» ноги врозь. | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Опорный прыжок через | Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте .Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Подвижные игры. | Индивидуальный | Упражнение на равновесие |
|  |  | Подъемпереворотом | Комплексный. Подтягивание в висе.Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом(д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Лазание по канату | Комплексный. Итоговое занятие по разделу. | Групповая | Комплекс 3 |
| **Раздел 4. Волейбол 6 часов** |
|  |  | Приёмы, передачи двумя руками | Изучение нового материала. Приемы, передачи 2 руками снизу в парах. Правила игры и судейства в волейболе. Учебная игра | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.**Знать** правила проведения соревнований по волейболу. | Взаимоконтроль | Комплекс 3 |
|  |  | Приёмы, передачи двумя руками | Совершенствование ЗУН. Приемы, передачи 2 руками снизу в парах. Учебная игра | Взаимоконтроль | Комплекс 3 |
|  |  | Прямая подача | Комплексный. Прямая подача. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Учебно­тренировочнаяигра | Совершенствование ЗУН Учебно­-тренировочная игра. Эстафета. | Индивидуальный | Комплекс3 |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Совершенствование ЗУН Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямая подача. Учебная игра. | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Учебная игра | Учетный. Тестирование. Учебная игра. |  | Индивидуальная | Нормы ТБ |
| **Раздел 5. Баскетбол 14 часов** |
|  |  | Ведение мяча | Совершенствование ЗУН. Инструктаж поТБ, Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Учебная игра | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра. | Групповой | Комплекс 6 |
|  |  | Бросок двумя руками от головы | Комплексный. Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Штрафной бросок, подбор, добивание | Совершенствование ЗУН Штрафной бросок , подбор, добивание. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Позиционное нападение 5:0 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.. | Групповая | Комплекс 6 |
|  |  | Броски по кольцу по ведению. | Совершенствование ЗУН. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Быстрый прорыв. | Совершенствование ЗУН Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Позиционное нападение 5:2. | Позиционное нападение 5:2 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Групповая | Комплекс 6 |
|  |  | Быстрый прорыв | Совершенствование ЗУН Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игретехнические приемы. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Игра впозиционной атаке | Совершенствование ЗУН Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебно­-тренировочная игра. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Передачи в движение | Ведение мяча на месте.Ловля мяча. Передачи в движение. Игра в мини-баскетбол 3 на 3 и 4 на 4. | Фронтальная | Комплекс 6 |
|  |  | Игра в мини­баскетбол | Комплексный. Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Броски по кольцу по ведению. | Совершенствование ЗУН. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол. | Групповая | Комплекс 6 |
|  |  | Позиционное нападение 5:5. | Позиционное нападение 5:5 с изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка 16 часов** |
|  |  | Попеременныйдвухшажный | Совершенствование ЗУН. Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Знать нормы техники безопасности на уроках лыжной подготовки и температурного режима.Уметь правильноподбирать лыжный инвентарь.Уметь преодолевать дистанцию.Уметь выполнятьлыжные ходы. Преодолевать дистанциюУметь выполнятьлыжные ходы подъем иторможение.Преодолевать дистанцию3 км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Прохождение дистанции 3 км | Изучение нового материала Подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта. Прохождение дистанции3 км. | Фронтальная | Комплекс 6 |
|  |  | Подъем»полуелочкой» | Изучение нового материала. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Торможение«плугом» | Изучение нового материала Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Коньковый ход | Совершенствование ЗУН Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Комплексный | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Спуск в горы | Совершенствование ЗУН Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | Групповая | Комплекс 6 |
|  |  | Подъем в гору | Совершенствование ЗУН Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км | **Знать** правилапроведениясоревнований**Уметь** выполнятьлыжные ходы подъем иторможение. Преодолевать 3км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Фронтальная | Комплекс 6 |
|  |  | Одновременный бесшажный ход | Совершенствование ЗУН Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Групповая | Комплекс 6 |
|  |  | Коньковый ход | Совершенствование ЗУН Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Торможение«плугом» | Совершенствование ЗУН Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Торможение «плугом» | Совершенствование ЗУН Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс 6 |
|  |  | Классический ход | Совершенствование ЗУН Классические хода.  | Знать правилапроведениясоревнований Уметь выполнятьлыжные ходы подъем иторможение.Преодолевать 3 км | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Классический ход | Совершенствование ЗУН Классический ход. Прохождения дистанции 5 км. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Лыжные гонки 1км | Совершенствование ЗУН Использование лыжных ходов в лыжных гонках. | Фронтальная | Задание на каникулы |
| **Раздел 7. Волейбол 15 часов** |
|  |  | ТБ на уроках | Изучение нового материала. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках. | **Знать** правила проведения соревнований по волейболу**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Фронтальная | Комплекс 3 |
|  |  | Нападающий удар при встречных передачах | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Нападающий удар при встречных передачах | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.  | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Передача мяча свержу двумя руками в прыжке в парах | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Прямая подача | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | **Знать** правила проведения соревнований по волейболу**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Прямая подача | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Верхняя прямая подача | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Верхняя прямая подача | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Нападающий удар при встречных передачах | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Передача мяча свержу двумя руками в прыжке в парах | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Фронтальная | Комплекс 3 |
|  |  | Передача мяча свержу двумя руками в прыжке в парах | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Фронтальная | Комплекс 3 |
|  |  | Нападающий удар при встречных передачах | Совершенствование ЗУН Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Учебная игра | Совершенствование ЗУН Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Прием мяча снизу в группе | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  | Прием мяча снизу в группе | Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | Групповая | Комплекс 3 |
| **Раздел 8. Легкая атлетика 12 часов** |
|  |  | Низкий старт | Комбинированный. Низкий старт до 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | **Знать** правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой**Уметь** пробегать 60 м;**Владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Низкий старт | Комбинированный. Низкий старт до 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
|  |  | Бег по дистанции | Совершенствование ЗУН Финиширование. . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Фронтальная | Комплекс 4 |
|  |  | Финиширование | Совершенствование ЗУН Бег в равномерном темпе 15 минут (д), 20 минут (м). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры | Индивидуальный | Комплекс 4 |
|  |  | Преодолениевертикальныхпрепятствий |  Совершенствование ЗУН Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | Индивидуальный | Комплекс 4 |
|  |  | Бег в равномерном темпе 15 мин | Совершенствование ЗУН Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | Индивидуальный | Комплекс 4 |
|  |  | Бег на 1000 м | Совершенствование ЗУН Низкий старт до30 метров. Бег на 1000 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Индивидуальный | Комплекс 4 |
|  |  | Бег на результат 60 м | Совершенствование ЗУН Бег на результат на 60 метров. Специальные упражнения. Эстафетный бег. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
|  |  | Преодолениевертикальныхпрепятствий | Учетный. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
|  |  | Бег в равномерном темпе 15 минут | Учетный. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальнойскоростью; Уметь бежать в равномерном темпе 20 минутУметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мячаВладеть техникой передачи и приема эстафетной палочки | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
|  |  | Бег на результат 3000 м(юноши) Бег на результат 2000 м(девочки) | Учетный. Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
|  |  | Подведение итогов учебного года | Совершенствование ЗУН Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | Индивидуальный | Комплекс 1 |

1.

7.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

|  |  |
| --- | --- |
| Программа к завершённой предметной линии и системе учебников | Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год |
| Учебник, учебное пособие | Базовый учебник: Физическая культура 8-9 класс: В.И. Лях., Зданевич А.А., (М.: Просвещение 2014.) |
| Электронное приложение к УМК | Информационно - методическое пособие « ФизкультУра!» 5- 9 классы. ООО « Премьер - Учфильм» 2013 год г. Рязань |
| Материалы для контроля (тесты и т.п.) | Тесты муниципального этапа Олимпиады по физической культуре за 2011 - 2014 год. |
| Методическое пособие с поурочными разработками | Физкультура 9 класс. Поурочные планы.С. Е. Голомидова Издательство « Учитель-АСТ» Волгоград 2010 г. |
| Список используемой литературы | Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев. Москва «Владос» 2010 г.Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий М.В. Видякин Издательство « Учитель» Волгоград 2008 год.Баскетбол: Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский. Издательский центр «Академия», 2007 год.Волейбол: примерная программа. Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Советский спорт 2005 год |

**8.Учебно-методическое и материально-техническое**

**Обеспечение образовательного процесса** **по физической культуре.**

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре      | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |   |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |   |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |   |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |   |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |   |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |   |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |   |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |   |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |   |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |   |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |   |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |   |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса |   |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |   |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Кабинет учителя |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |   |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |   |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |   |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |   |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |   |

**9. Планируемые результаты освоения программы**

**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;
* 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.

**Физическое совершенствование**

**Ученик 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;
* 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.

**Ученик 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.

**10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

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.

1. **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 |
| 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 | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | 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 | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

**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 вы-сокому 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.

**Контрольные нормативы 9 класс.**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м | 5,2 | 5,8 | 6,0 | 5,0 | 5,4 | 5,6 |
| Бег 60 м | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 8,8 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 1000 м | 4.50 | 6.20 | 7.50 | 4.03 | 5.30 | 7.00 |
| Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 155 | 190 | 180 | 170 |
| Прыжки в длину с разбега | 360 | 310 | 260 | 410 | 370 | 310 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 21 | 18 | 15 | 26 | 24 | 22 |
| Отжимание | 15 | 12 | 9 | 25 | 21 | 17 |
| Наклон вперед (+см) | 14 | 12 | 10 | 11 | 9 | 7 |
| Скакалка 30 сек | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| Челночный бег 4\*9м | 9,6 | 10,0 | 10,5 | 9,6 | 10,0 | 10,5 |
| Метание мяча 150 г. | 27 | 21 | 17 | 42 | 37 | 28 |
| Подтягивание на низкой,высокой перекладине | 18 | 17 | 15 | 8 | 7 | 5 |
| Лыжные гонки 2 км | 13.00 | 13.30 | 14.40 | 12.00 | 12.30 | 13.30 |
| Все технические действия погимнастике, лыжам, спортиграм | Оцениваются по технике исполнения |

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовые упражнения | Оценка |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девочки | Мальчики |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

**Приложение 1**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Тема беседы | На каком уроке |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9. 10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29. | Техника безопасности во время занятий физической культуройДыхание во время выполнения физических упражненийПитание и питьевой режимДвигательный режимВлияние занятий физкультурой на вредные привычкиРежим дня школьникаЗначение правильной осанки в жизнедеятельности человекаГигиенические правила занятий физическими упражнениямиОсновные причины травматизмаЛичная гигиенаРеакция организма на различные физические нагрузкиЗначение ЗОЖ для здоровья человекаЗначение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбыВлияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьникаОсобенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФПОсновные формы занятий физической культуройСамостроховка при выполнении упражненийПрофилактика простуды, плоскостопия и близорукостиПоведение в экстремальных ситуацияхЭлементы самомассажа, массажаОсновы психомышечной тренировкиПриемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетитаВлияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышленияПравила приема водных, воздушных и солнечных ваннПризнаки различной степени утомленияЗвезды советского и российского спортаПервая помощь при травмахПриемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |  |

 **Приложение 2**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.1112.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36. | Комплекс утренней гимнастикиКомплекс упражнений на коррекцию осанкиКомплекс упражнений на профилактику плоскостопияКомплекс упражнений на профилактику зренияУпражнения на снятие усталостиРавномерный бегПрыжки со скакалкойПриемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцыСпециальные дыхательные упражненияСпособы самоконтроля ( масса, ЧСС )Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскокиМетания в горизонтальную цельПрыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствияБроски легких предметов на дальность и цельКомплекс упражнений на развитие гибкостиКомплекс упражнений на развитие координацииПриседания на одной ногеКомплекс упражнений на развитие брюшного прессаСгибание и разгибание рук в упоре лежаТанцевальные шагиАкробатические упражненияСтупающий шаг без палок и с палкамиСкользящий шаг без палок и с палкамиПодъемы и спуски с небольших склоновПередвижение на лыжах до 4 кмКомплекс упражнений на развитие силыКомплекс упражнений на развитие выносливостиКомплекс упражнений для профилактики обмороженийЛовля и передача мяча на местеВедение мяча на местеУпражнения на развитие реакцииУпражнения на развитие быстротыУпражнения на развитие ловкостиВерхняя и нижняя передачи мяча над собой |   |