**ВОЛГОДОНСКОЙ РАЙОН**

**поселок Донской**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ:**

**ДОНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ: Донская ООШ

Приказ №108 от 31.08.2020

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.В. Соколина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

(учебный предмет)

КЛАСС: 9

**Уровень образования:** основное общее

**Количество часов:** 102

**Учитель Евсеев Д.А.**

Программа разработана на основе программы по предметной линии учебников В.И. Ляха (*Лях В.И.* Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014г

**2020-2021 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена в соответствии с:

* Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования № 1897 от 17.12.2010г.;
* Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, учрежденного приказом Минобразования России № 1312 от 09.03.2004г.;
* Примерной программой в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре 5-9 классы;
* Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2019-2020 учебный год, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018г. № 345;
* Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Донская общеобразовательная школа на 2019-2020 учебный год, утвержденной приказом директора школы № 89 от 30.08.2019г.
* Авторской программы по физическому воспитанию Лях В. И. М.: Просвещение, 2015г.

**Цели и задачи изучения предмета.**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической **целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи физического воспитания*** обучающихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закреп­ление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со­стояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о сис­теме организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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

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

**Общая характеристика курса.**

Предметом обучения физической культуре в 9 классе 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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика », «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные подготовка». При  этом   каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования,

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Программы основного общего образования;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ: Потаповская СОШ предмет «Физическая культура» представлен в пред­метной области «Физическая культура» , изуча­ется в 9-х классах по три часа в неделю. В год 102 часа ( 34 учебные недели)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Содержание предмета.**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**       Общая (базовая) физическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики***: Акробатика -* Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

*Строевые упражнения – на каждом уроке:* перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы –*Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.*.*

*Упражнение в равновесии –* :Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа :*вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

**Легкая атлетика***:*  Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта **Баскетбол***:* Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол:** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**Развитие двигательных качеств**

***Развитие скоростных способностей:*** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой ша­гов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) ру­кой; челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спи­ной вперед); бег с максимальной скоростью с предва­рительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; уско­рения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных на­правлениях с доставанием одной и двумя руками мя­ча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; вы­полнение освоенных тактических действий и техниче­ских приемов в быстром темпе; индивидуальные учеб­ные задания с увеличенным объемом рывковых дейст­вий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно; бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максималь­ной скоростью по прямой, на повороте и со старта; мак­симальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в мак­симальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; бас­кетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Развитие силовых способностей:*** комплексы уп­ражнений с дополнительными отягощениями на основ­ные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением впе­ред, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360'; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, пра­вым или левым боком вперед), в парах с передачей мя­ча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с раз­личной траекторией полета мяча одной и двумя "рука­ми; многоскоки через препятствия; челночный (3 х 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим ма­там с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; много­скоки, переходящие в бег; индивидуальная сило­вая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягоще­нием; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижени­ем в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и из­менением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплек­сы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы тулови­ща с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (со­ставляются школьниками самостоятельно).

***Развитие выносливости:*** повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и макси­мальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; поло­сы препятствий с увеличенным объемом разнообраз­ных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с уве­личивающимся временем игры.

***Развитие координации:*** бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений; броски малого мя­ча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по ко­манде скоростью и направлением передвижения; ве­дение теннисного мяча.

***Развитие двигательных качеств:*** силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

**Учебно – тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
|  |
| 9  класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| Кроссовая подготовка | 12 |
| Легкая атлетика | 25 |
| Спортивные игры (волейбол) | 27 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 17 |
| Спортивные игры (Гандбол) | 11 |
| Общее количество часов | 102 часа |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Тема  урока | Виды деятельности | Требования к уровню подготовки обучающихся | Икт |
|  | 02.09 | *Легкая атлетика*  Инструктаж по Т.Б Развитие скоростных способностей. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 03.09 | Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 04.09 | Стартовый разгон. Бег 30 метров- на результат |
|  | 09.09 | Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м |
|  | 10.09 | Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 11.09 | Высокий старт Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 16.09 |
|  | 17.09 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча весом 150г. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Свисток, рулетка, флажки, мяч |
|  | 18.09 | Метание мяча весом 150г. |
|  | 23.09 | Метание мяча весом 150г. – на результат |
|  | 24.09 | Прыжки в длину с места. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Прыжок в длину с места на результат. | Корректировка техники прыжка с разбега. | Рулетка, скакалка, свисток |
|  | 25.09 | Прыжки в длину с места. |
|  | 30.09 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Рулетка, скакалка, свисток |
|  | 01.10 | Прыжок в длину с разбега. |
|  | 02.10 | Прыжок в длину с разбега- на результат |
|  | 07.10 | **Кроссовая подготовка**  Переменный бег на отрезках 200- 400- 600 – 800 метров | Переменный бег на отрезках 200- 400-600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 08.10 | Бег в равномерном темпе. | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 09.10 | Бег 1000 метров – на результат | Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 14.10 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 15.10 |
|  | 16.10 | Гладкий бег Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 21.10 | **Гандбол**  Правила техники безопасности на уроках гандбола. Техника передвижений, остановок и стоек. Ловля и передача мяча в парах. | Инструктаж по правилам безопасности на уроках ручного мяча. История становления и развития гандбола как вида спорта. Стойка, техника передвижений, остановок. Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах. Игра «Мяч в воздухе». | Корректировка техники выполнения упражнений | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 22.10 | Техника ловля и передачи мяча, ведение мяча. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Не дай мяч водящему». | Корректировка техники выполнения упражнений | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 23.10 | Техника броска мяча.. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в тройках. Бросок мяча сверху в опорном положении. Ведение мяча на месте и по прямой в движении. Игра «Мяч капитану». | Корректировка техники выполнения упражнений | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 28.10 |
|  | 29.10 | Техника ведения мяча на месте и в движении. | Передача и ловля мяча на месте, в движении во встречных колоннах. Ведение мяча в движении. Броски мяча на точность сверху в опорном положении. Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 30.10 | **Волейбол**  Инструктаж Т/Б Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | Передача на месте, в движении во встречных колоннах. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи , конусы |
|  | 11.11 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 12.11 |
|  | 13.11 | Прием и передача мяча. | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 18.11 |
|  | 19.11 | Передача мяча в движении. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 20.11 |
|  | 25.11 |
|  | 26.11 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 27.11 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 02.12 | Нижняя подача мяча. |  | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 03.12 | Нижняя подача мяча. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 04.12 | Нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. | Уметь демонстрировать технику. | Волейбольные мяч, свисток, волейбольная сетка |
|  | 09.12 | Нападающий удар. | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.  Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику.  Уметь демонстрировать технику. | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 10.12 |
|  | 11.12 |
|  | 16.12 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 17.12 | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном |  |  | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 18.12 | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 23.12 | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 24.12 |
|  | 25.12 |
|  | 13.01 | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 14.01 |
|  | 15.01 | Тактика свободного нападения. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.  Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений  Корректировка техники выполнения упражнений | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 20.01 |
|  | 21.01 | Тактика игры. Учебная игра. | Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка |
|  | 22.01 |
|  | 27.01 | **Баскетбол**  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Баскетбольные мячи, свисток, фишки |
|  | 28.01 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол. | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Баскетбольные мячи, свисток, фишки |
|  | 29.01 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Баскетбольные мячи, свисток |
|  | 03.02 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Баскетбольные мячи, свисток |
|  | 04.02 |
|  | 05.02 | Ведение мяча Учебная игра | Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Баскетбольные мячи, свисток |
|  | 10.02 | Ведение мяча Учебная игра | Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
|  | 11.02 | Броски мяча двумя руками от груди с места | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | Баскетбольные мячи, свисток |
|  | 12.02 |
|  | 17.02 | Тактика свободного нападения | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | Корректировка техники ведения мяча. | Баскетбольные мячи, свисток |
|  | 18.02 |
|  | 19.02 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты с кольцами |
|  | 24.02 |
|  | 25.02 | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении | Баскетбольные мячи,  свисток |
|  | 26.02 |
|  | 03.03 | Игровые задания 2X1, 3X1 | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты с кольцом, разметочные фишки |
|  | 04.03 | Игровые задания 2X1, 3X1 | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты с кольцом, разметочные фишки |
|  | 05.03 | **Гимнастика**  Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа – на результат | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Гимнастические маты, секундомер, |
|  | 10.03 |
|  | 11.03 |
|  | 12.03 | Упражнения в висе и упорах. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Корректировка техники выполнения упражнений | Свисток, перекладина, швицкая стенка |
|  | 17.03 | Сгибание разгибания рук в висе на результат |
|  | 18.03 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | Корректировка техники выполнения упражнений | Свисток, перекладина, швицкая стенка |
|  | 19.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат |
|  | 31.03 | Опорный прыжок . | Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Козел, гимнастические маты |
|  | 01.04 |
|  | 02.04 | Опорный прыжок : (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | Козел, гимнастические маты |
|  | 07.04 | **Легкая атлетика**  Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. | Корректировка техники бега | Секундомер, рулетка, свисток |
|  | 08.04 | Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Свисток, секундомер, рулетка |
|  | 09.04 |
|  | 14.04 | Прыжки и многоскоки. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Свисток, рулетка, разметочные фишки |
|  | 15.04 |
|  | 16.04 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Свисток, флажки, мячи для метания |
|  | 21.04 | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Рулетка, свисток, скакалка |
|  | 22.04 |
|  | 23.04 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  | Рулетка, свисток, скакалка |
|  | 28.04 | **Гандбол**  Правила безопасности на уроках ручного мяча. Передача и ловля мяча. Бросок мяча. | Инструктаж по правилам безопасности. Комбинации из освоенных элементов перемещений игрока в стойке, остановка, поворот, ускорение. Передача и ловля мяча согнутой рукой сверху, с отскоком от пола в движении. Бросок с места по воротам с 9-метровой линии. Эстафеты с использованием разученных технических приемов и действий. | Уметь играть в гандбол | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 29.04 |
|  | 30.04 | Техника передача и ловли мяча в прыжке с отскоком от пола. | Перемещения игрока. Передача и ловля мяча в прыжке с отскоком от пола. Передача мяча в движении с трех скрестных шагов. Бросок мяча по воротам с места, с трех скрестных шагов по воротам. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. | Уметь играть в гандбол | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 05.05 |
|  | 06.05 | Техника броска мяча по воротам. Блокирование мяча. Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча. | Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в опорном положении и в прыжке. Блокирование мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. | Уметь играть в гандбол | гандбольные мячи, свисток, конусы |
|  | 07.05 |
|  | 12.05 | **Кроссовая подготовка**  Бег 1000 метров – на результат. | Бег 1000 метров – на результат. |  | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 13.05 | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 14.05 | Высокий старт Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 19.05 |
|  | 20.05 | Высокий старт  Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Секундомер, свисток, рулетка |
|  | 21.05 | Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | Секундомер, свисток, рулетка |

**Материально – техническое обеспечение учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
| ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*** | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре |
| 1.4 | *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч­реждений. |
|  |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» |
| ***Демонстрационные учебные пособия*** | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической под­готовленности |
| 2.2 | Плакаты методические |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической куль­туры, спорта и олимпийского движения |
| ***Экранно-звуковые пособия*** | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) |
| ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование*** | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное |
| 5.3 | Канат для лазанья с механизмом крепления |
| 5.4 | Козёл гимнастический |
| 5.5 | Мост гимнастический подкидной |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жёсткая |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования |
| 5.8 | Скамья атлетическая наклонная |
| 5.9 | Секундомер |
| 5.10 | Коврик гимнастический |
| 5.11 | Сетка для переноса малых мячей |
| 5.12 | Маты гимнастические |
| 5.13 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) |
| 5.14 | Мяч малый (теннисный) |
| 5.15 | Скакалка гимнастическая |
| 5.16 | Палка гимнастическая |
| 5.17 | Обруч гимнастический |
| ***Лёгкая атлетика*** | |
|  |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре |
| 5.27 | Рулетка измерительная (10 м, ) |
| 5.28 | Номера нагрудные |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| 5.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры |
| 5.34 | Сетка для переноса и хранения мячей |
| 5.35 | Жилетки игровые с номерами |
| 5.36 | Стойки волейбольные универсальные |
| 5.37 | Сетка волейбольная |
| 5.38 | Мячи волейбольные |
| 5.39 | Компрессор для накачивания мячей |
| ***Измерительные приборы*** | |
| 5.50 | Весы медицинские с ростомером |
|  | *Средства первой помощи* |
| 5.57 | Аптечка медицинская |
| ***Спортивные залы (кабинеты)*** | |
| 6.1 | Спортивный |
| 6.2 | Тренажёрный зал |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |
| 7 | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Сектор для прыжков в длину |
| 7.2 | Сектор для прыжков в высоту |
| 7.3 | Гимнастический городок |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная |

[**Интернет-ресурсы по физической культуре**](http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>
* - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
* <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
* <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
* <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
* <http://www.sportreferats.narod.ru/>
* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> - Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физкультуры (методические материалы)
* Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) …
* <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
* Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
* Спортивные ресурсы в сети Интернет'url <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>
* [Каталог образовательных интернет-ресурсов](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831)  Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре.
* На сайте публикуются статьи по физической культур.

**( Приложение 1)**

**Нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре**

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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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 отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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:**

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

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

**2. 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, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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. |

**3. 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. |

**4. 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 определённый 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 определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

**9-  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс  2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож.  лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0 9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата урока по плану | Дата проведения по факту | Содержание корректировки (тема урока) | Обоснование проведения корректировки | Реквизиты документа  ( дата и № приказа) | Подпись заместителя директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического совета  МБОУ: Донская ООШ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года №\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись руководителя МС ФИО) |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Крицкая  (подпись ФИО)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_года  (дата) |