

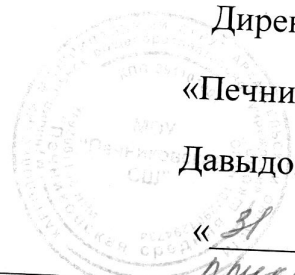


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Печниковская средняя школа»

<p>Согласовано» им.директора по УВР Гамова Н.В.  <u>30</u> » августа 2022г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Печниковская СШ» Давыдова Т.В.   « 31 » августа 2022г Приказ № 157 от 31.08.22</p>
---	--

Рабочая программа

По физической культуре для 9 класса

Срок реализации программы -1 год

Составитель: учитель физической культуры
МОУ «Печниковская СШ» Давыдов
Д.Л.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 9 класса

Рабочая программа разработана на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 9 классе (КРО) 68 часов в год.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

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

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. 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 обучающихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

- в циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60м из положений низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (М) и до 15мин (Д); совершать прыжок в длину с разбега;
- в метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150гр с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели; метать малый мяч и мяч 150гр с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях:** комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) , состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по л/а: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку
Силовые	Прыжок в длину с места
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой
К выносливости	Бег 2000 м (без учёта времени) Передвижение на лыжах 2км
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков
	Броски малого мяча в стандартную мишень

Учебно - тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	17
1.5	Лыжная подготовка	14

2	Вариативная часть	14
2.1	Баскетбол	14
	Итого	68

Содержание программного материала учебного курса

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

-Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

-Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

- Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

Подвижные игры

Волейбол.

- 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

-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 с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения

-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

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

Лыжная подготовка-Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Календарно-тематическое планирование

9 класс

Номер, тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (10 ч)						
1 Спринтерский бег. ТБ. Стартовый разгон.	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2 Низкий старт. ТБ. Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

3	Низкий старт. Спец.беговые упр. ТБ.	Совершенство ования	скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	м)				
4	Низкий старт. Финиширование. ТБ.	Совершенство ования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
5	Бег 60 метров. Т/Б.	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.			
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. ТБ	Комплексы	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий			
7	Прыжок в длину. Приземление. Метание мяча.	Комплексы	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с	Текущий			

ТБ.		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	разбега			
8 Прыжок в длину. Метание малого мяча. ТБ.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча		
9 Бег на средние дистанции. ТБ.	Комплексный	Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
10 Бег на средней дистанции. ТБ	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин		
Гимнастика (10 ч)						
11 Висы. Строевые упражнения. ТБ	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий		

20 Комплекс акробатических упражнений. ТБ		полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	элементов			
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
Спортивные игры (волейбол 13 час)						
21 Стойки и передвижения игрока. ТБ	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
22 Передача мяча в прыжке. Т/Б.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
16 Строевые упражнения. Перестроение в движении. Т/Б.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий		
17 Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Т/Б.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения;	Текущий		
18 Акробатические упражнения. ТБ	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
19 Акробат. упражнения. Длинный кувырок. ТБ.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических	Текущий		

<p>12 Висы. Строевые упражнения. ТБ.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе</p>	<p>Текущий</p>		
<p>13 Висы. Упражнения в висе. ТБ.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе</p>	<p>Текущий</p>		
<p>14 Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. ТБ</p>	<p>Учетный</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. . ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе</p>	<p>Подтягивания в висе: М: «5»- Юр.; «4»-8р.; «3»- бр.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р.</p>		
<p>15 Строевые упражнения. Эстафеты. ТБ</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения</p>	<p>Текущий</p>		

23 Передача мяча в парах в зону. ТБ.	Совершенство ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах			
24 Нижняя прямая подача. Нападающий удар. ТБ	Совершенство ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
25 Нижняя прямая подача. ТБ.	Комплексы	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
26-27 Учебная игра.	Совершенство ования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники нападающего			

Игра в нападение. ТБ.		прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	правилам; применять в игре технические приемы	удара при встречных передачах		
28 Нападающий удар при встречных передачах. ТБ	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
29 Игра в нападение. Упражнения на координацию движений. ТБ.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

		теме урока и развитию физических качеств				
30 Прием мяча. Учебная игра. ТБ	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи		
31 Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ТБ	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
32 Игра в нападении через 3-ю зону. ТБ	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

33 Игра в нападении через 4-ю зону. ТБ		Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

Лыжная подготовка (14 ч)

Переменный двухшажный ход. ТБ	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	П г
Одновременный двухшажный ход. ТБ	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	П г
Одновременный одношажный ход. ТБ	Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	П г
Переменный двухшажный ход. ТБ	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	П г
Коньковый ход. ТБ	Комбинированный	Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	П г
	Комбинированный	Спуск со склона. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь передвигаться на лыжах.	П

Спуск со склона. ТБ	Учётный	навыков по теме урока и развитию физических качеств	Развитие физ-х кач-в
Изменение стоек спуска. ТБ	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Подъём скользящим шагом.	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Поворот «плугом». ТБ	Комбинированный	Поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Лыжная эстафета. ТБ	Комбинированный	Поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Передвижение на лыжах равномерном темпе. ТБ	Комбинированный	Лыжная эстафета. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Техника лыжного хода. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Техника лыжного хода. Одновременный двухшажный ход. ТБ.	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
Спуски и подъёмы. ТБ.	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в
	Учётный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в

Спортивные игры (баскетбол 14 час)

48 Сочетания приемов передвижений и остановок. ТБ	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: игр баскетбол. упрощенно применять технические
--	---------------------------	---	---

<p>Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.</p> <p>50</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. ТБ</p>	<p>Комплексный</p>	<p>остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>баскетбол упрощенн применяют техническ</p> <p>Уметь: игр баскетбол упрощенн применять технически</p>
<p>51</p> <p>Штрафной бросок. ТБ</p>	<p>Совершенсвоание</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: игр баскетбол упрощенн применять технически</p>
<p>52</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). ТБ</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: игр баскетбол упрощенн применять технически</p>
<p>53</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). ТБ</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: игр баскетбол упрощенн применять технически</p>
<p>54</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). ТБ</p>	<p>Совершенствования</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и</p>	<p>Уметь: игр баскетбол упрощенн применять технически</p>

		развитию физических качеств	
55	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. ТБ	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: игр баскетбол : упрощенни применять технически
56	«Заслон». ТБ	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: игр баскетбол : упрощенни применять технически
57	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. ТБ	Комплексный Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: игр баскетбол : упрощенни применять технически
58	Взаимодействие трех игроков в нападении. ТБ	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: игр баскетбол : упрощенни применять технически
59	"Малая восьмерка». ТБ	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: игр баскетбол : упрощенни применять технически
60	Сочетание передачи и бросков мяча. ТБ	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в	Уметь: игр баскетбол : упрощенни применять

61 Нападение быстрым прорывом. ТБ		нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технически
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: игр баскетбол : упрощеннн применять технически

Легкая атлетика (7 час)

62 Спец.беговые упражнения. Т/Б. Бег в равномерном темпе.	Комплексный	Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000
63 Бег 2000 и 1500м. ТБ	Комплексный	Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000
64 Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Т/Б.	Вводный	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м
65 Финиширование. Передача эстафетной палочки. ТБ.	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)

<p>66</p> <p>Бег на результат 60 м Метание малого мяча. ТБ</p>	<p>Учетный</p>	<p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.</p> <p>Метание мяча на дальность в коридоре с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м), мяч на дальность</p>
<p>67</p> <p>Метание малого мяча с разбега. ТБ.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Метание мяча на дальность в коридоре с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: метать мяч на дальность</p>
<p>68</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега. ТБ</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Метание мяча на дальность в коридоре с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	<p>Уметь: метать мяч на дальность</p>

Средства контроля

<p>Виды упражнений</p>	<p>Результат</p>
------------------------	------------------

Бег 60 м, с	М: 8,8с — 9,7с — 10,5с Д: 9,7с — 10,2с — 10,7с
Челночный бег 3*10м, с	М: 8,0с — 8,5с — 9,0с Д: 8,6с — 9,2с — 9,9с
Прыжки в длину с места, см	М: 210см — 190см - 160см Д: 200см — 170см - 145см
Прыжки в длину с разбега, см	М: 410см — 370см - 310см Д: 360см — 310см - 260см
6-минутный бег, м	М: 1050м -1250м - 1450м Д: 850м — 1100м - 1250м
Бег 200м, с	М: 10,00с — 11,40с — 13,00с Д: 11,00с — 12,40с — 13,50с
Наклон вперед из положения сидя, см	М: 11см — 8см — 3см Д: 20см — 13см - 7см
Подтягивание: М (на высокой перекладине из вися), Д (на низкой перекладине из вися лёжа), количество раз	М: 9р — 6-7 р- 2р Д: 17р — 13-15р- 5р
Метание мяча/гранаты, м	М: 42м — 37м — 28м Д: 27м — 21м - 17м
Отжимания, количество раз	М: 23р — 20р — 17р Д: 8р — 6р - 4р

Критерии оценивания подготовленности обучающихся 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, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют 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 обучающихся, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся 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, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физиологическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала: логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Техника владения двигательными умениями и навыками

При оценивании техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, с отличной осанкой, надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его значение, может изобразить движение, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполнять учебный материал	При выполнении обучающийся 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. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях в соревновании с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно; допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовать место занятия; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя, не выполняется один из видов</p>

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, превышает нормативные обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>

(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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке — 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 и с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную деятельность.

Учебно-методические средства обучения

1 Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Москва: «Просвещение», 2010 год.

2 «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам». Пособие для учителей и методистов.

Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

Москва: «Просвещение», 2011 год.

3 «Физическая культура 8-9 классы». Методическое пособие.

Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Москва: «Просвещение», 2007 год

4 «Физическая культура 10-11 классы». Методическое пособие.

Авторы В.И.Лях.

Москва: «Просвещение», 2012 год

5 Учебник для общеобразовательных организаций. «Физическая культура 5-7 классы».

Автор М.Я.Виленский.

Москва: «Просвещение», 2013 год .

6 «Стандарты второго поколения. Фундаментальное ядро содержания общего образования».

Авторы В.В.Козлов, А.М.Кондаков.

Москва: «Просвещение», 2011 год.

7 «Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-7 классы».

Авторы А.А.Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М.Кондаков.

Москва: «Просвещение», 2012 год

8 «Физическая культура 5-9 классы» рабочие программы ФГОС.

Авторы В.И.Лях, М.Я.Виленский.

Москва: «Просвещение», 2012 год.

9 «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию».

Автор И.А.Гуревич.

Дмитровградская типография, заказ № 3769 , 1992 год

10 Перечень учебников 2014 год.