

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Большой Рой
Уржумского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Семёнова О.Ю.
Приказ № 33 от 11 августа 2023 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности») для 9 класса

Составитель программы:
учитель физической культуры
Романов Сергей Лаврентьевич

с. Большой Рой
2023

Введение.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 кл. , предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. от 31.12.2015),

- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

- с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования и ООП ООО МКОУ СОШ с. Б-Рой Уржумского района Кировской области

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 8-9 кл. под редакцией В.И.Лях (М.: Просвещение, 2009).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

Личностные результаты:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

Предметные результаты:

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

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

Области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе.

Знания о физической культуре

История физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Олимпийское движение в России. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.

Физическая культура (основные понятия): Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура и человек: Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств, формирование способов поведения и межличностного общения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой: Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб)

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств). Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата), ЦНС, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика: Беговые упражнения (легкоатлетические упражнения) : высокое поднимание бедра, захлестывание голени, семенящий бег. Бег: гладкий бег, бег с ускорениями, бег с максимальной скоростью, челночный бег. Прыжковые упражнения: выпрыгивание из низкого приседа, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту. Метание малого мяча: с места, с 3-х шагов, с разбега на дальность.

Баскетбол: Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления. Бросок мяча по кольцу: с места, после ведения, после передачи в ведении. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам

Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения: на месте, в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации: на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики). Опорный прыжок: в упор на колени, в упор присев.

Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах: скользящим шагом, одновременным бесшажным ходом, попеременным 2-шажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем: «Полуёлочкой», «Ёлочкой», «Лесенкой». Спуск: высокой, в средней стойке. Торможение «Плугом»

Волейбол: Передвижение в стойке. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам

Футбол: Ударно неподвижному мячу и по катящемуся мячу. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Игра по упрощенным правилам

Плавание: Теоретические сведения о способах плавания. Правила поведения на водоемах.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Деятельность учителя с учетом
-------	----------------------------	------------------	-------------------------------

			рабочей программы воспитания
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности; - Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения; - Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. - Воспитывать позитивные морально-волевые качества; - Формировать потребность учеников к сдаче норм
2	Воспитательный компонент	В процессе уроков	
3	Спортивные игры	21	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	
5	Легкая атлетика	15	
6	Лыжная подготовка	13	
7	Элементы единоборств	6	
8	Плавание (теория)	1	

			комплекса ГТО
Итого		68	

Тематическое планирование основных видов деятельности.

Кол ичес тво часо в	Тематиче- ский блок с указа- нием кол- ва часов на его основе	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты				Учебно – методическое обеспечение
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
15ч.	Легкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и	Способность составлять планы занятий физической культурой с	Способность организовывать самостоятельные занятия физической	1. Федеральн ыйгосударственн ый стандарт основного общего образования/ М-

		<p>учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Беговые прыжковые упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Организация и проведение пеших туристских походов. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p>	<p>различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её</p>	<p>культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональной о-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера</p>	<p>во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с. – (Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./</p>
--	--	---	---	--	--	---	--

					организации в современном обществе	де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
8ч	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Владение	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их,	1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Минобрнауки России. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с. – (Стандарты

			<p>навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p>	<p>этих занятий. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p>	<p>соотнося с общепринятыми нормами и представлениям и. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012</p>
12 ч.	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Организуя команды и приемы: строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок вперед и назад. Выполнение акробатической</p>	<p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в</p>	<p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессионально</p>	<p>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность</p>	<p>Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте</p>	<p>1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Минобрнауки России. – М.: Просвещение, 2012</p>

		<p>комбинации. Упражнение общей физической подготовки. Массаж и самомассаж. Закаливание организма.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 . Передвижения по напольному гимнастическому бревну . Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в три приема. Прохождение гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p>	<p>организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической ипластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>физической культуры в организации здорового образа жизни. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениям и. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).</p> <p>2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения).</p> <p>3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2011.</p> <p>Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического</p>
--	--	---	---	--	---	---	---

							воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
13 ч.	Лыжная подготовка	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение упором. Поворот упором. Одновременный бесшажный ход. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Самонаблюдение и самоконтроль. Требования безопасности и доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Проведение игр: «остановка рывком», «эстафеты с передачей палок», «с горки на горку».	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональной о-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной	1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват.

			различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	творческой активности;	особенностей организма;	ориентации на будущую профессиональную деятельность.	учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2011. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
7ч.	Волейбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть	Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по

			<p>способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p>	<p>упражнения координационной, ритмической ипластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p>	<p>информационны ми жестами судьи. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументирован о вести диалог по основам их организации и проведения;</p>	<p>учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 156 с. : ил. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.</p>
бч.	Футбол	Упражнения без мяча: бег с изменением направления	Владение навыками	Понимание физической	Способность формулировать	Способность интересно и	1. Федеральны йгосударственн

		<p>движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения</p>	<p>культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессионально й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p>	<p>цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационны ми жестами судьи. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументирован о вести диалог по основам их организации и проведения;</p>	<p>ый стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическа я культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобра зоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение,</p>
--	--	---	---	---	--	---	--

			их в игровой и соревновательной деятельности;				2011. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
1 ч.	Плавание	Теоретические сведения о способах плавания. Правила поведения на водоемах.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональной о-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от	1. Федеральн ыйгосударственн ый стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго

			<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p>	<p>представлениями</p>	<p>индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p>	<p>поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.</p>
б4	Элементы единоборства	<p>Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Игра: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга», «Часовые и</p>	<p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных</p>	<p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и</p>	<p>Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать</p>	<p>Способность интересно и амтупно излагать знания о 22 амииической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность</p>	<p>Федеральный гос ударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.:</p>

		разведчики» Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Упражнения общей физической подготовки.	изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по 23 аминической культуре. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание 23 аминической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от 23 аминических особенностей физической подготовленности;	осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информацией жестами судьи. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;	Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты 23 аминического поколения). 5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с. – (Стандарты 23 аминического поколения). 6. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский;/ под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с. : ил. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа
--	--	---	--	--	--	---	---

							физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
--	--	--	--	--	--	--	---

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование. 9 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
Легкая атлетика (8ч.)				
1	Низкий старт до 30 м. Игра «Русская лапта». ТБ на уроках легкой атлетики.			Комплекс №1
2	Скоростной бег до 70 м. Игра «Русская лапта».			
3	Бег на результат 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра «Русская лапта».			
4	Бег в равномерном темпе до 20 минут, мальчики, девочки – до 15 минут. Метание теннисного мяча в цель.			Комплекс №1

5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча в цель. Учет.			Комплекс №1
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность.			Комплекс №1
7	Метание мяча на дальность. Учет. Игра «Русская лапта». Элементы техники национальных видов спорта.			Комплекс №1
8	Бег на 2000 м. (мал.); 1500 м. (дев.) с учетом времени.			Комплекс №1
Баскетбол (8 ч.)				
9	Остановки, перемещения в стойке, повороты. ТБ на уроках баскетбола.			Комплекс №2
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.			Комплекс №2
11	Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов.: ведение, передачи, бросок. Правила игры.			Комплекс №2
12	Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов.			Комплекс №2
13	Комбинация из освоенных элементов (3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола.			Комплекс №2
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.			Комплекс №2
15	Взаимодействие трех игроков. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.			Комплекс №2
16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Игра по упрощенным правилам баскетбола.			Комплекс №2
Гимнастика (12 часов)				
17	ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом в упор махом и силой.			Комплекс №3
18	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, в движении. Подъем махом вперед, всед ноги врозь.			Комплекс №3
19	Прыжок согнув ноги (мал.). Прыжок боком (дев.). Подтягивание на высокой (м.) и низкой перекладине (д.).			Комплекс №3
20	Прыжок согнув ноги (мал.). Прыжок боком (дев.). Прыжки с гимнастической скакалкой.			Комплекс №3
21	Учет техники выполнения опорного прыжка согнув ноги (мал.), прыжка боком (дев.). Прыжки со скакалкой.			Комплекс №3
22	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в висе на высокой перекладине (м.); на низкой перекладине из виса лежа (дев.). Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Упражнения с гимнастической скамейкой.			Комплекс №3

23	Кувырок вперед и назад. Из упора присев с силой стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д.). Прыжки со скакалкой на время – учет.			Комплекс №3
24	Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (мал.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.			Комплекс №3
25	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м.) – учет. Выполнение акробатической комбинации на оценку (д.). Упражнения и композиции ритмической гимнастики.			Комплекс №3
26	Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (мал.) – учет. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.) учет.			Комплекс №3
27	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой с учетом времени.			Комплекс №3
28	Выполнение гимнастической полосы препятствий. Упражнение с гимнастической скамейкой.			Комплекс №3
	Лыжная подготовка (13 часов)			
29	Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках лыжной подготовки.			Комплекс №4
30	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.			Комплекс №4
31	Учет техники выполнения попеременного двухшажного хода.			Комплекс №4
32	Одновременный одношажный ход.			Комплекс №4
33	Учет техники одновременного одношажного хода. Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке.			Комплекс №4
34	Прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности 4 км. (мал.); 3,5 км (дев.).			Комплекс №4
35	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке.			
36	Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона.			Комплекс №4
37	Переход с попеременных ходов на одновременные.			Комплекс №4
38	Прохождение дистанции в режиме большой интенсивности: м – 4,5 км.; д.- 4 км.			Комплекс №4
39	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.			Комплекс №4
40	Прохождение дистанции: м. – 5 км; д. – 4,5 км. без учета времени.			Комплекс №4
41	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени.			Комплекс №4
	Элементы единоборств (6 часов)			
42	Стойки и передвижения в стойке. ТБ на уроках единоборств. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий.			Комплекс №2

43	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга». Гигиена борца.			Комплекс №2
44	Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Бой петухов». Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.			Комплекс №2
45	Борьба за предмет. Игра «Часовые и разведчики». Оказание первой помощи при травмах.			Комплекс №2
46	Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Бой петухов», «Выталкивание из круга».			Комплекс №2
47	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга»			Комплекс №2
	Волейбол (7ч.)			
48	Стойки, перемещения, повороты, остановки. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. ТБ на уроках волейбола.			Комплекс №4
49	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи.			Комплекс №4
50	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Комплекс №4
51	Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки – учет.			Комплекс №4
52	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра.			
53	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Правила игры. Учебная игра.			Комплекс №2
54	Правила игры. Учебная игра.			Комплекс №2
	Футбол (6 часов)			
55	Стойки игрока. Перемещения. Остановки. Повороты. ТБ на занятиях футболом.			Комплекс №3
56	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.			Комплекс №3
57	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Правила игры.			Комплекс №3
58	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, вырывание, выбивание мяча. Игра вратаря.			Комплекс №1
59	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.			Комплекс №2
60	Правила игры. Учебная игра.			Комплекс №2

	Легкая атлетика (7 часов)			
61	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Спортивная ходьба.			Комплекс №4
62	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Спортивная ходьба. Челночный без 3х 10 м.			Комплекс №1
63	Кросс до 3 км. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.			Комплекс №1
64	Метание мяча на дальность – учет. Эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Игра «Русская лапта».			Комплекс №1
65	Эстафетный бег. Бег на 100 м с учетом времени. Игра «Русская лапта».			Комплекс №2
66	Бег на 2000 м (мал.); 1500 м (дев.) с учетом времени. Основы туристкой подготовки.			Комплекс №2
67	Барьерный бег . Основы туристкой подготовки.			Комплекс №2
Плавание (1ч.)				
68	Теоретические сведения о способах плавания. Правила поведения на водоемах			Комплекс №

Приложение 2

Контроль и оценка.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе,

оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м./сек	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
2.	Бег 100 м./сек	14,7	15,2	16,2	16,5	16,8	17,5
3.	Бег 1500 м./мин (дев.)	--	-	-	7.30	8.30	9.00
	2000 м./мин (мал.)	9,20	10,00	11,00	-	-	-
4.	Прыжок в длину с места /см.	220	190	175	205	165	155
5.	Прыжок в длину с разбега /см.	420	380	330	370	330	290
6.	Метание мяча на дальность /м	45	40	31	28	23	18

Гимнастика.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на высокой перекладине из виса/кол-во раз	10	8	7			
2.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа/кол-во раз				20	15	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/кол-	32	27	22	20	15	10

	во раз						
4.	Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине/кол-во раз	50	45	40	40	35	26
5.	Прыжки через скакалку за 25 сек/кол-во раз	58	56	54	66	64	62

Лыжи.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 3 км/ мин	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30

Волейбол.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками снизу от стены; кол-во раз	20	14	8	18	12	7
2.	Передача двумя руками снизу в парах через сетку/ кол-во раз	20	14	8	18	12	8
3.	Прием мяча сверху в парах через сетку / кол-во раз	20	14	8	18	12	8

4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку; на точность попадания; кол-во раз из 5 попыток.	4	3	2	4	3	1
----	--	---	---	---	---	---	---

Футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Удары на точность с 10 м верхом, поворотом из 5 попыток; кол-во раз.	5	4	3	4	3	2
2.	Жонглирование мячом; кол-во раз	18	12	7	13	10	5

Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бросок в корзину с расстояния 4.80 м. из 6 попыток	4	3	2	3	2	1