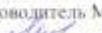
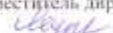


02-01

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Рыбкинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ № 1 от 31.08.2020г.

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель МО
 /Г.И. Мурзайкина/
подпись ФИО
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 /Г.И. Мурзайкина/
подпись ФИО
«29» августа 2020 г.

Утверждено
Директор школы
 /Ю.А. Бакшеева/
подпись ФИО
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Уровень образования: основное общее образование
9 класс
Уровень изучения учебного предмета: базовый
Срок реализации программы: 2020/21 г.

Автор-разработчик рабочей программы:

Ручкин В.В. – учитель физической культуры

2020 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерной программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2004);
- ООП ООО МОБУ «Рыбкинская СОШ»;
- Учебного плана МОБУ «Рыбкинская СОШ» на 2019-2020 учебный год;
- «Положения о структуре рабочей программы педагога МОБУ «Рыбкинская СОШ».

Программа ориентирована на учебник для учащихся: В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 класс.

Учебник для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение).2018г.

1. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами 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 деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

2.1 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической

культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладноориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку

направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо

включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

2.3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В Федеральном базисном образовательном плане для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 9 классе основной школы отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

Рабочая программа по физической культуре предусматривает, в соответствии с учебным планом МОБУ «Рыбкинская СОШ», обучение физической культуре в объеме **3 часа** в неделю в течение учебного года, что составляет **102 часа**. ***Программа курса будет реализована в полном объеме.***

Планируемые результаты изучения учебного курса.

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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (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.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть **50 м**.



В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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 легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, 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.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо - функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-----	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 сек	10 мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 сек	21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 9 КЛАССА

		Кол – во часов	I четверть		II четверть	III четверть		IV четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков						
2	Легкая атлетика	36	18					18
3	Спортивные игры (волейбол)	21		6		9		6
4	Гимнастика с элементами акробатики	15			15			
5	Лыжная подготовка	21				21		
6	Спортивные игры (баскетбол)	9			6		3	
	Всего часов	102	24		21	33		24

Учебно – тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	-
2	Легкая атлетика	36	12	-
3	Спортивные игры (волейбол)	21	3	
4	Лыжная подготовка	21	4	
5	Гимнастика с элементами акробатики	15	2	
6	Спортивные игры (баскетбол)	9	4	Промежуточная аттестация: ОФП 21.05
	Всего:	102	25	

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- «Знания о физической культуре»;
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); □
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивнооздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурнооздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья,

коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно – экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской олимпиаде 1980 года и о зимней Олимпиаде в Сочи.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (15 ч). Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (*юноши*). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (*девушки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (36 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол (9ч). Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча.

Вырывание, выбивание мяча, перехват. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (21 ч) Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Верхняя передача в парах через сетку.

Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (21 ч). Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Темы уроков	Дата		Элементы содержания	Код требов аний	Требования к умениям	Домашнее задание
		план	факт				
	1 четверть – 24 ч. Легкая атлетика (18 часов)						

1/1	Инструктаж ТБ по л/а. Техника низкого старта.	04.09		Инструктаж ТБ по л/а, комплекс ОРУ. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Техника низкого старта.	1.1 1.2	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
2/2	Низкий старт и стартовый разгон.	06.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег со старта в гору 3-4*20-30м.	1.2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
3/3	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. КУ - бег 30м.	07.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50м. КУ - бег 30м.	1.2 2.1	Уметь демонстрировать технику стартового разгона.	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
4/4	Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ.	11.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1-2*30-60м. Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ. Игра «Лапта».	1.2 2.2	Знать технику спринтерского бега	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
5/5	Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - КУ.	13.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафетный бег с этапом 50м. Прыжки в длину с места - КУ.	1.2 2.3	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.

6/6	Техника прыжка в длину, с разбега. КУ -на гибкость.	14.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Освоить технику прыжка в длину, с разбега. КУ-на гибкость.	1.2 2.3	Уметь демонстрировать финальное усилие	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
7/7	КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.	18.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1.2 2.4	Уметь демонстрировать технику бега	Проверка домашнего задания
8/8	Развитие выносливости. КУ- подтягивание на перекладине	20.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. КУ-подтягивание на перекладине. Медленный бег до 10 минут.	1.2	Уметь демонстрировать технику бега	Приседание на одной ноге.
9/9	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4*100м	21.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4*100м. Игра «Лапта».Метание мяча на дальность	1.2	Уметь бегать на короткие дистанции	Приседание на одной ноге.
10/10	КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность	25.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность. Игра «лапта».	1.2 2.5	Уметь демонстрировать ск/выносливость	Приседание на одной ноге.
11/11	КУ – метание м/мяча на	27.09		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. КУ – метание м/мяча на дальность. Медленный бег до 12 минут.	1.2 2.6	Уметь демонстрировать ск/выносливость	Проверка домашнего задания
12/12	КУ – бег 1 км.	28.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на скоростную выносливость до 200-300м. КУ – бег 1 км.	1.2 2.7	Уметь демонстрировать технику передачи э/ палочки	Бег до 15 мин

13/13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	02.10		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.2	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону	Бег до 15 мин
-------	--	-------	--	--	-----	---	---------------

21/3	Ловля, ведение и передача мяча в движении.	19.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра .	1.1 1.2	Уметь играть в баскетбол по УП.	Челночный бег 4 х 9
------	--	-------	--	---	------------	---------------------------------	---------------------

20/2	Повторение различных передач.	18.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Повторение различных передач. Ловля, ведение и передача мяча в движении. Учебная игра.	1.1 1.2	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Челночный бег 4 х 9
22/4	Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске.	23.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка Бросок одной рукой от плеча в прыжке по кольцу после ведения. Взаимодействие игроков в нападении. Учебна игра.	1.1 1.2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы	Челночный бег 4 х 9

14/14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» -КУ	04.10		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1.2 2.8	Уметь демонстрировать прыжки в длину	Бег до 15 мин
15/15	Развитие выносливости. КУ- 6- минутный бег.	05.10		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. КУ- 6- минутный бег.	1.2 2.9	Уметь демонстрировать прыжки в длину	Бег до 15 мин
16/16	КУ - бег 2000м.	09.10		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - бег 2000м.	2.10	демонстрировать выносливость	Бег до 15 мин
17/17	Урок соревнование по кроссу 1500м.	11.10		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Урок соревнование по кроссу 1500м.	2.11	Уметь демонстрировать выносливость	Бег до 15 мин
18/18	Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени.	12.10		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени.	2.12	демонстрировать выносливость	Проверка домашнего задания
	Спортивные игры (баскетбол) 15 часов						
19/1	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	16.10		Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Челночный бег 4 x 9

23/5	Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка».	25.10		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение остановка. Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске. Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка». Учебная игра	1.1 1.2	Уметь выполнять штрафной бросок	Челночный бег 4 x 9
24/6	Взаимодействие двоих игроков в нападении.	26.10		Передача в парах в движении. Ведение мяча. Остановка. Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Взаимодействие двоих игроков в нападении. Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре.	Челночный бег 4 x 9
II четверть – 23 ч. Гимнастика 15 часов							
25/1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Круговая тренировка на снарядах.	08.11		Круговая тренировка на снарядах. Силовые упражнения, пресс, гибкость, акробатические упражнения	1.1 2.1	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Наклон туловища из положения сидя
26/2	Круговая тренировка. Работа по станциям	09.11		Строевые упражнения. Эстафеты. Круговая тренировка. Работа по станциям.	1.1 2.1	Уметь выполнять силовые упражнения.	Наклон туловища из положения сидя

27/3	Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	13.11		ОРУ. Команды «смирно!», «равняйся!», «направо!», «налево!», «кругом!». Повороты в движении противоходом, змейкой и т.д. Круговая тренировка. Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	1.1 2.1 4.1	Уметь выполнять строевые упражнения.	Наклон туловища из положения сидя
28/4	Строевые упражнения. Эстафеты.Поднимание туловища за 1 минуту – КУ.	15.11		Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие силовых способностей. П/И. Поднимание туловища (упражнение на пресс) за 1 минуту – КУ.	1.1 2.1 4.2	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно	Прыжки на скакалке за 1 минуту
29/5	Кувырок вперед и назад – слитно.	16.11		Повторение акробатических упражнений, кувырок вперед и назад – слитно. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок – мальчики. Кувырок назад – девочки.	1.1 2.1	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно	Прыжки на скакалке за 1 минуту
30/6	Длинный кувырок прыжком и кувырок назад в полу шпагат	20.11		Длинный кувырок прыжком – мальчики. Кувырок назад в полушпагат – девочки. Развитие силовых способностей. Повторить строевые упражнения.	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения	Прыжки на скакалке за 1 минуту
31/7	Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений.	22.11		Стойка на голове и руках- мальчики, гимнастический мост и переход на колено – девочки. Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений. Прыжки через скакалку.	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения	Прыжки на скакалке за 1 минуту

32/8	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Учет.	23.11		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Закрепить акробатические элементы- соединение 3-5 упражнений. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку. Учет.	1.1 2.1 4.3	Уметь выполнять строевые упражнения и акр комбинацию	Проверка домашнего задания
33/9	Висы на перекладине	27.11		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Акробатические элементы- соединение 5-7 упражнений. Висы на перекладине	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Комплекс упражнений на силу
34/10	Упражнение в висе на перекладине.	29.11		ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Повторить акробатические упражнения из 5-7 элементов. Упражнение в висенаперекладине.	1.1 2.1	Уметь выполнять строевые упражнения и акр комбинацию	Комплекс упражнений на силу
35/11	Комбинация - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	30.11		Развитие силовых способностей. Повторить комбинацию - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	1.1 2.1	Уметь выполнять акр комбинацию	Комплекс упражнений на силу
36/12	Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	04.12		ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростносиловых способностей. Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	1.1 2.1 4.4 4.5	Уметь выполнять акр комбинацию	Комплекс упражнений на силу

37/13	КУ –подтягивание наперекладине.	06.12		ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Акробатическая комбинация-зачет у должников. КУ –подтягивание наперекладине.	1.1 2.1 4.6	Уметь преодолевать препятствия	Комплекс упражнений на силу
38/14	Лазание по канату в два приема	07.12		ОРУ с предметами. Прием зачетов учебных нормативов у задолжников. Лазание по канату в два приема. Комбинация 7 – 10 элементов.	1.1 2.1 4.7	Уметь лазать по канату в два приема.	Комплекс упражнений на силу
39/15	Полоса препятствий	11.12		Комбинация, акробатические элементы. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых способностей. Итоги 2 четверти.	1.1 2.1	Уметь преодолевать препятствия	Проверка домашнего задания

Баскетбол (6 часов)

40/1	Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	13.11		Сочетание приемов ведение-бросок, ловля и передача мяча вовремя движения в нападении Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча,	1.1 1.2	Уметь выполнять сочетание приемов	Проверка Домашнего задания
------	--	-------	--	---	------------	-----------------------------------	----------------------------

				накрывание мяча). Нападение через центрального игрока.			
41/2	Индивидуальные действия игрока в защите.	14.12		Совершенствование приемов перемещений и остановок игрока. Бросок по кольцу после ведения. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Приседание «пистолет» на правой и левой ноге.
42/3	Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.	18.12		Перемещение и остановка игрока различными способами. Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Приседание «пистолет» на правой и левой ноге.
43/4	Зонные действия игроков в защите.	20.12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте в движении с изменением направления и высоты отскока. Зонные действия игроков в защите. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выбрать правильную стойку, правильно перемещаться с мячом и без мяча	Приседание «пистолет» на правой и левой ноге.
44/5	Ведение с изменением скорости и направления.	21.12		Ведение с изменением скорости и направления. Действие игроков в нападении. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь выбрать правильную стойку, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Проверка домашнего задания

45/6	Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны.	25.12		Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками сверху. Учебная игра.	1.1 1.2	Уметь правильно перемещаться с мячом, выполнять остановку после ведения и ловли мяча, вышагивание	Прыжки вверх из полуприседа
46/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж.	27.12		Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»
47/2	Виды лыжного спорта. Отталкивание в одновременном одношажном ходе..	28.12		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»
III четверть (31 час) Лыжная подготовка (21 час)							
48/3	Попеременный четырехшажный ход	10.01		Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»

49/4	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.	11.01		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Поднимание туловища из положения «лежа»
------	--	-------	--	---	------------	--	---

50/5	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	15.01		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	Поднимание туловища из положения «лежа»
51/6	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение 3,2 км.	17.01		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	Поднимание туловища из положения «лежа»
52/7	Переход с попеременных ходов на одновременные.	18.01		Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Поднимание туловища из положения «лежа»
53/8	Одновременный двухшажный коньковый ход.	22.01		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Проверка домашнего задания

54/9	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	24.01		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	1.1 2.1 5.1	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	Прыжки вверх из полуприседа
55/10	Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом	25.01		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
56/11	Коньковый ход (попеременный).	29.01		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
57/12	Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.	31.01		Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
58/13	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	01.02		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа

59/14	Коньковый ход – одновременно двухшажный.	05.02		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Прыжки вверх из полуприседа
60/15	Применение хода в зависимости от рельефа местности	07.02		Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Проверка домашнего задания
61/16	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.	08.02		Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Приседание на одной ноге (правой, левой)
62/17	Коньковый ход.	12.02		Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1.1 2.1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Приседание на одной ноге (правой, левой)
63/18	Преодоление бугров и впадин.	14.02		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости	1.1 2.1	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	Приседание на одной ноге (правой, левой)
64/19	Торможения и поворота плугом.	15.02		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости	1.1 2.1	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Приседание на одной ноге (правой, левой)

65/20	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	19.02		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1.1 2.1 5.2	Уметь выполнять поворот упором.	Приседание на одной ноге (правой, левой)
66/21	Техника выполнения поворота упором.	21.02		Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	1.1 2.1 5.3	Уметь выполнять поворот упором.	Проверка домашнего задания
Спортивные игры (Баскетбол 3 часа)							
67/1	Контроль двигательной подготовленности упражнения «от щита до щита»	22.02		Бросок по кольцу после ведения с левой стороны. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности упражнения «от щита до щита». Урок соревнование. Учебная игра по заданию.	1.1 3.1	Знать и выполнять технические и тактические действия игрока защиты, основные термины в баскетболе	Прыжки вверх из полуприседа
68/2	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	26.02		Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1.1 3.2	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре, знать правила игры баскетбол	Прыжки вверх из полуприседа

69/3	Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет.	28.02		Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет. Тактические действия игроков.	1.1 3.3	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре, знать правила игры баскетбол.	Проверка домашнего задания
------	---	-------	--	---	------------	--	----------------------------

Спортивные игры (Волейбол – 15 часов)

70/1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	01.03		Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
71/2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	05.03		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
72/3	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	07.03		Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре

73/4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	12.03		Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре
74\5	Отбивание мяча кулаком через сетку.	14.03		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой.	1.1 2.1	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре

75/6	Отбивание мяча кулаком	15.03		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1.1	Уметь играть в	Проверка
79/10	Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите.	02.04		Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при приеме мяча сверху и приеме снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Игра в квадратах. Развитие быстроты.	2.1 1.1 2.1 6.1 6.3	Уметь выполнять	домашнего задания бег 10 x 10
76/7	Прием мяча, отраженного сеткой.	19.03		Совершенствование навыков работы рук и ног при приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, летящего в отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1.1 2.1	Уметь играть в	Челночный бег 10 x 10
80/11	Верхняя подача мяча. Действия игроков в нападении.	04.04		Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	1.1 2.1 6.4	Уметь выполнять	Проверка домашнего задания.
77/8	Игра в волейбол с	21.03		Верхняя передача мяча двумя руками через	1.1	Уметь выполнять	Челночный бег 10 x 10
81/12	Полный прием мяча на три касания. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	05.04		Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, летящего в отраженного сеткой. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	2.1 2.1	Уметь выполнять	Комплекс упражнений на силу. Тест десантника.
78/9 82/13	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	22.03 09.04		Верхняя подача мяча. Совершенствование стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра на упрощенных правилах.	1.1 2.1 2.1 6.2	Уметь выполнять	Челночный бег 10 x 10 упражнений на силу. Тест десантника.
83/14	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	11.04		Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1.1 2.1 6.5	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс упражнений на силу. Тест десантника.
Легкая атлетика 18 часов							

84/15	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	12.04		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1.1 2.1 6.6	Корректировка техники выполнения упражнений	Проверка домашнего задания
-------	--	-------	--	---	----------------	---	----------------------------

85/1	Преодоление горизонтальных препятствий	16.04		Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
86/2	Развитие выносливости.	18.04		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400 - 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Корректировка техники бега	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
87/3	Переменный бег	19.04		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
88/4	Кроссовая подготовка	23.04		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Развитие выносливости.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
89/5	Развитие силовой выносливости	25.04		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат.	1.1 2.1 7.1	Корректировка техники бега	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.

90/6	Гладкий бег	26.04		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание в упоре лёжа; подтягивание.
91/7	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	30.04		Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Проверка домашнего задания
92/8	Низкий старт.	02.05		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Приседание на одной ноге.
93/9	Финальное усилие. Эстафетный бег	03.05		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Приседание на одной ноге.
94/10	Развитие скоростных способностей.	07.05		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1.1 2.1 7.2	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Приседание на одной ноге.

95/11	Развитие скоростной выносливости	10.05		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	1.1 2.1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Проверка домашнего задания
96/12	Развитие скоростносиловых качеств.	14.05		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Прыжки в длину с места – на результат.	1.1 2.1 7.3	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Бег до 15 мин
97/13	Метание мяча на дальность.	16.05		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1.1 2.1 7.4	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Бег до 15 мин
98/14	Метание мяча на дальность.	17.05		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1.1 2.1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Бег до 15 мин
99/15	Промежуточная аттестация: ОФП Развитие силовых и координационных способностей.	21.05		Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1.1 2.1 7.5		Бег до 15 мин

100/16	Прыжок в длину с разбега.	23.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1.1 2.1 7.6	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Бег до 15 мин
101/17	Развитие силовых и координационных способностей.	24.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов– на результат.	1.1 2.1 7.7	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Бег до 15 мин
102/18		28.05		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени. Подведение итогов года.	1.1 2.1 7.8		Проверка домашнего задания

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии контроля: Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности). Итоговая оценка суммируется за все 4 направления. **Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Система контроля знаний обучающихся

Приложение 1

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		

9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
---	---------------------------------	----	----	----	----	----	----

Проверка домашнего задания

Приложение 2

№ п/п	Упражнения 9 класс	Оценка	мальчики				девочки			
			I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Прыжки в длину с места	«3»	175	175	175	175	155	155	155	155
		«4»	190	195	200	205	170	175	180	185
		«5»	205	210	215	220	190	195	200	205
2.	Наклоны вперед из положения «стоя» на скамейке	«3»	+4	+4	+4	+4	+7	+7	+7	+7
		«4»	+10	+10	+10	+10	+13	+13	+13	+13
		«5»	+12	+12	+12	+12	+18	+18	+18	+18
3.	Челночный бег 3 x 10	«3»	8,7	8,6	8,6	8,5	9,8	9,7	9,7	9,6
		«4»	8,1	8,0	8,0	7,9	8,9	8,8	8,8	8,7
		«5»	7,8	7,7	7,7	7,6	8,6	8,5	8,5	8,4
4.	Приседание на одной ноге (правой, левой)	«3»	7	8	9	10	4	5	6	7
		«4»	8	9	10	11	5	6	7	8
		«5»	9	10	11	12	6	7	8	9
5.	Поднимание туловища из положения «лежа» на спине, руки за головой за одну минуту	«3»	38	39	39	40	29	30	30	31
		«4»	44	45	45	45	35	36	36	37
		«5»	49	50	50	51	39	40	40	41

6.	Челночный бег 4 х 9	«3»	10,6	10,5	10,5	10,4	11,1	11,0	11,0	10,9
		«4»	10,3	10,2	10,2	10,1	10,9	10,8	10,8	10,7
		«5»	10,0	9,9	9,9	9,8	10,5	10,4	10,4	10,3
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре	«3»	20	21	22	23	13	14	15	16
		«4»	21	22	23	24	14	15	16	17
		«5»	22	23	24	25	15	16	17	18
8.	Наклоны вперед из положения «сидя» на полу	«3»	+6	+6	+6	+6	+11	+11	+11	+11
		«4»	+9	+9	+9	+9	+14	+14	+14	+14
		«5»	+11	+11	+11	+11	+18	+18	+18	+18
9.	Поднимание туловища из положения «лежа», ноги не закреплены. Руки за головой	«3»	19	21	23	25	15	17	19	21
		«4»	21	23	25	27	17	19	21	23
		«5»	23	25	27	29	19	21	23	25
10.	Челночный бег 10 х 10	«3»	31,1	31,0	31,0	30,9	33,1	33,0	33,0	33,0
		«4»	29,1	29,0	29,0	28,9	31,8	31,7	31,7	31,6
		«5»	27,3	27,2	27,2	27,1	30,6	30,5	30,5	30,4

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	1	
	Козёл гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	1	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	5	
	Маты гимнастические	10	
	Мяч малый (теннисный)	5	
	Скакалка гимнастическая	20	
	Обруч гимнастический	5	
	Подвижные и спортивные игры		
	Кольцо баскетбольшое	2	
	Мячи баскетбольные	10	
	Мячи волейбольные	18	

	Мячи футбольные	3	
	Стол для настольного тенниса	1	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	

Информационно – методическое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	1	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	1	
1.4	Учебники, пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	.Я.Виленкский, В.Т.Чичикин. Физическая культу́р. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		