Министерство образования и науки РТ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кильдуразовская основная общеобразовательная школа»

Апастовского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено: Согласовано: Утверждено:

Руководитель МО Зам. Директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р.Галаутдинова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Р.Галаутдинова \_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Хакимов

Протокол № 1 от « 31» августа 2021г « 31» августа 2021г Приказ № 40 от 01сентября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 9 класса

учителя физической культуры

Садреева Ильдуса Давлятовича

Принято на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от « 31» августа 2021 г

2021-2022 учебный год

**Пояснительная записка**

**Статус рабочей программы**

Данная рабочая программа по ( физической культуре 9 класс ) составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации » от 29 декабря 2012 года №273-ф3;

- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010г. №ИК-1494/19 «О ведении третьего часа физической культуры»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 года №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»; Приказа МО и Н РТ от 09.07.2012г №4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан ,реализующих программы начального общего и основного общего образования».

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. №1897, зарегистрирован в Минюсте России 1 февраля 2011г., регистрационный номер 19644

- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кильдуразовская основная общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2021 – 2022 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 1 , от 31 августа 2021года и приказом МБОУ «Кильдуразовская ООШ» от 01сентября 2021 г, №40 ).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2008 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на3 часа в неделю, всего 102 часов учебного времени.

Уровень программы - базовый стандарт

**Структура рабочей программы**

Рабочая программа по физической культуре включает следующие разделы:

* пояснительную записку,
* требования к уровню подготовки учащихся,
* содержание тем учебного курса,
* календарно-тематическое планирование,
* нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся,
* учебно-методическое обеспечение.

**Общая характеристика учебного предмета**

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании курс 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе 3-ей части, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Форма организации деятельности учащихся - урок.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты - здоровьесберегающая.

**Учебно-методические компоненты**

.Методическое пособие для обучающихся, для учителя.

**Цели и задачи курса :  
Цель**: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Раздел II**

**Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса**

**Знания, умения, навыки**

**Знать/ понимать**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь**:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность :**

- Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

Программой предусмотрено проведение:

Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (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.

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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

**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.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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, 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.

*В 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.

**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.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного**

**предмета**

Изучение физической культуре в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

**в личностном направлении:**

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами,индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**в метапредметном направлении:**

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

**в предметном направлении:**

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) 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;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями,аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Естественные основы**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

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

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

**Раздел 2. Социально-психологические основы**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче);

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

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

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

**Раздел 3.Культурно-исторические основы**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям); Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее

материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Раздел 4.Приемы закаливания**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

**Раздел 5.Легкая атлетика**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого страта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, метание меча 150 г, бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 с, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

**Раздел 6.Баскетбол, волейбол,футбол.**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу, передача одной рукой от плеча, передача сверху двумя руками через сетку в парах, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, учебные игры.

**Раздел 7.Гимнастика**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя, стойка на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см),

ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине.

**Раздел 8.Лыжная подготовка**

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами.

Упражнения общей физической подготовки.

**Раздел III**

**Содержание тем учебного курса**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни *( темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)***

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы органи­зации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Гигиеническиеправила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут, Дыхания во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*( темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)*.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. (102ч)**

**Спортивные игры** **(волейбол).(12ч).**

Правила и организация проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведение соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Спортивные игры** **(баскетбол)(15ч).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Гимнастика(18ч).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика.(18ч).**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий. Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, в неподвижную мишень, а также на дальность. Упражнения, направ­ленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий.

***Кроссовая подготовка****.*

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

**Лыжная подготовка.(21ч).**

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

Виды лыжных ходов. Основные способы передвижения одновременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

**Плавание(5ч) .**Техника безопасности при проведении занятий плаванием .Помощь в подготовке места проведения занятий ,инвентаря ,в организации и проведении соревнований .Правила соревнований ,правила судейства.Основные способы плавания.Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).

**Спортивные игры (мини-футбол.)(5ч).** Техника безопасности при проведении занятий по мини-футболу. Помощь в подготовке места проведение занятий ,инвентаря ,в организации и проведении соревнований. Правила соревнований , правила судейства. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Бадминтон**(**3ч).**Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону. Помощь в подготовке места проведение занятий ,инвентаря ,в организации и проведении соревнований. Правила соревнований , правила судейства.

**Элементы техники национальных видов спорта – 3 ч**

Перемещения без мяча и с мячом. Техника ловли и передачи мяча, удары по мячу. Учебная игра лапта

**Спортивно-оздоровительный туризм** **(3ч).**Основы туристической подготовки. Преодоление препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната. Разработка маршрута, распределение обязанностей, групповое снаряжение, эстафета туриста. Преодоление горизонтальных препятствий.

Техника безопасности при проведении занятий по туризму. Помощь в подготовке места проведение занятий ,инвентаря ,в организации и проведении соревнований. Правила соревнований , правила судейства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков)  9 класс |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2. | Основы физической культуры и здорового образа жизни | Темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года. |
| 3. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года. |
| 4. | Гимнастика | 18часов |
| 5. | Легкая атлетика | 18 часов |
| 6. | Спортивные игры (волейбол) | 12 часов |
| 7. | Лыжная подготовка | 19 часов |
| 8. | Спортивные игры (баскетбол) | 15часов |
| 9 | Плавание | 5 часов |
| 10. | Спортивные игры (мини-футбол) | 5 часов |
| 11. | Элементы единоборств | 3часа |
| 12. | Элементы техники национальных видов спорта | 5часа |
| 13. | Спортивно-оздоровительный туризм | 2 часа |
|  | Итог | 102 часов. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

9 **к л а с с**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | Вид контроля | | Дата проведения | | | | | | |
|  | |  | |  |  | | |  | | план | | | | факт | | |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | | | 5 | | 6 | | | | 7 | | |
|  | | **Легкая атлетика (9**ч) | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч) | | Вводный 1. | | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | | | Текущий | |  | | | |  | | |
|  | | Совершенст­вования 2 | | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | | | Текущий | |  | | | |  | | |
|  | | Совершенст­вования 3 | | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | | | Текущий | |  | | | |  | | |
|  | |
|  | | Учетный  4 | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | | | М.: «5»-8,6 с;  «4» - 8,9 с;  «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с;  «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. | |  | | | |  | | |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (3ч) | | Комплексный 5 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История оте­чественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | | Текущий | |  | | | |  | | |
|  | | Комплексный 6 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | |  | | | |  | | |
|  | | Учетный  7 | | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча | |  | | | |  | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | | Комплексный 8 | | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | | | Текущий | |  | | | |  | | |
|  | | Комплексный 9 | | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  | | | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | |  | | | |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Мини-футбол.5ч** | Комплексный 10-11 | Инструктаж ТБ по мини – футболу .Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма,по неподвижному мячу. | Уметь: передвижение в стойке. | Текущий |  |  | | Совершенст­вование  12-13 | Стойки игрока ,перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу  боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.Удары по катящемуся мячу | Уметь: передвижение в стойке. | Текущий |  |  | | Совершенст­вование  14 | Стойки игрока ,перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу  боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.Удары по катящемуся мячу | Уметь: передвижение в стойке. | Текущий |  |  |     **Баскетбол (15ч)**     |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Баскетбол**  **(15ч)** | Изучение нового материала  15 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | Совершенсвование 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  | | Совершенсвование 17 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  | | Совершенсвование 18 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3) | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | Совершенсвование 19 |  |  | | | Совершенсвование20 | |  | Совершенст­вования 21 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | Совершенсвование 22 | Текущий |  |  | | | Совершенсвование 23 | | Текущий |  |  | | | Совершенсвование 24  Совершенсвование 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  Текущий |  |  | | |  | Совершенсвование 26  Совершенсвование 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  Текущий |  |  | | | Совершенсвование 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | Совершенсвование 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | |     **Гимнастика(18ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | Комплексный 30 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ. | | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  | | | |  | Комплексный 31 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  | | | |  | Комплексный32 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  | | | |  | Комплексный 33  Комплексный 34 | |  |  |  |  | | | |  |  |  |  | | | |  | Учетный 35 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом. Подтягивания в висе:  М: «5»- Юр.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р. |  |  | | |  | | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание(6) ч) | | Комплексный 36 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  | | |  | | Совершенст­вования 37 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  | | |  | | Совершенст­вования 38 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  | | |  | | Совершенст­вования39 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  | | |  | | Совершенст­вования 40 | |  |  |  | | |  | | |  | | Учетный 41 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. Ла­зание по канату: 6 м - 12 с (м.) |  |  | | | Акробатика (6 ч) | | Изучение нового мате­риала42 | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  | | |  | | Комплексный 43 | |  |  | | |  | | Комплексный 44 | |  |  | | |  | | Комплексный 45 | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  | | |  | | Комплексный 46 | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  | | |  | | Учетный 47 | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (21часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (19часов)** | Комбинированный 48 | | Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовке.Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Скользящий шаг | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 49-50 | | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 51 | | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 52 | | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 53-54 | | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 55-56 | | Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника спуска и подъёма | |  | | |  | | |  | |
| Комбинированный 57-58 | | Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника спуска и подъёма | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 59 | | Поворот «плугом». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника спуска и подъёма | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 60 | | Игры на лыжах . Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | |  | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 61 | | Непрерывное передвижение. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвиж-ия3 км | |  | | |  | | | | |
| Учётный 62 | | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Учётный 63 | | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Учётный 64-65 | | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника передвижения | |  | | |  | | | | |
| Учётный 66 | | Спуски и подъёмы. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | | Техника спуска и подъёма | |  | | |  | | | | |
|  | Комбинированный 67 | | Непрерывное передвижение. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | |  | |  | |  | | |  | | | | |
| Комбинированный 68 | | Непрерывное передвижение. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | |  | |  | |  | | |  | | | | |
| **Спортивно-оздоровительный туризм**  **2часа** | Комплексный 69 | | **ТБ на уроке по туризму .Определение азимута на открытой и закрытой местности. Использование топографической карты, травере, спуск по склон с альпенштоком, страховка, самостраховка,** | | Уметь: ориентироваться на местности. | |  | |  | | |  | | | | |
| Комплексный 70 | |  | |  | | |  | | | | |
| **Элементы единоборств** **(3ч)** | Изучение нового материала  Комбиниро­ванный  71-73 | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов .Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.  Подвижные игры»Выталкивание из круга»,»Бой петухов» и т.п. | | Уметь: бросать через себя | | Текущий | |  | | |  | | | | |
| Уметь: бросать через себя | | Текущий | |  | | |  | | | | |
|  | |
| **Элементы техники национальных видов спорта – 3ч** | Комбиниро­ванный 74 | | Инструктаж ТБ понациональных видов спорта.  История возникновения и развития. Эстафеты с применением элементов национальных игр.  .Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* | | Уметь: играть по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | | Текущий | |  | | |  | | | | |
| Текущий | |  | | |  | | | | |
| Совершенст­вования 75 | |
| Текущий | |  | | |  | | | | |
| Совершенст­вования 76 | |
| **Плавание (5ч).** | Изучение нового материала77 | | Инструктаж ТБ по плаванию .Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди ,спине, брасса. .Д/З .Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных качеств | | Уметь: Упражнение по совершенствованию техники движение рук ,ног туловища плавание в полной координации. | | Текущий | |  | | |  | | | | |
| Совершенст­вования 78 | | Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз;100-150м по 3-4 раза. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Д/З .Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных качеств. | | Уметь: Упражнение по совершенствованию техники движение рук ,ног туловища плавание в полной координации. | | Текущий | |  | | |  | | | | |
| Текущий | |  | | |  | | | | |
| Совершенст­вования 79 | |
| Совершенст­вования 80 | | Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз;100-150м по 3-4 раза. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Д/З .Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных качеств. | | Уметь: Упражнение по совершенствованию техники движение рук ,ног туловища плавание в полной координации. | | Текущий | |  | | |  | | | | |
| Совершенст­вования 81 | |
| Текущий | |  | | |  | | | | |
| **Волейбол (12 ч)**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Волейбол (12 ч)** | Изучение нового мате­риала 82-83 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. ТБ на уроках. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |  | |  |  |  | |  | Совершенст­вования 84 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | |  | Совершенст­вования 85 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах |  |  | | | | |  | Совершенст­вования 86 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | | | Комплексный 87 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | | |  | Совершенст­вования  88 |  |  | | | | |  | Совершенст­вования89 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра х. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах |  |  | | | | |  | Совершенст­вования 90 |  |  |  |  | | | | |  | Совершенст­вован  91  Комбиниро­ванный  ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | | |  | Совершенст­вован  92-93 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.  Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; | Текущиий |  |  | | | |   **Легкая атлетика (9** ч) | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции  (2 ч) | | Комплексный 94 | | Бег (2000м-*м* и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | |  | | |  | |  | | |  | | |
| М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | |  | | |  | | |
| Комплексный 95 | | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | |  | |  | | |  | | |  | |
| Спринтерский  бег.Эстафета (4ч) | | Вводный  96 | | Низкий старт(до 30м)Стартовый разгон Бег  По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б. | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м | | Текущий | |  | | |  | | |
|  | | Комплексный 97-98 | | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | |  | | |  | | |
|  | | Учетный 99 | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | | М.: «5» - 8,6 е.;  «4»-8,9 с;  «3»-9,1 е.; д.: «5» - 9,1 с;  «4»-9,3 с;  «3» - 9,7 с. | |  | | |  | | |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (3 ч) | | Комплексный 100 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | | Текущий | |  | | |  | | |
|  | | Комплексный 101 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | | Текущий | |  | | |  | | |
|  | | Комплексный 102 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | | Текущий | |  | | |  | | |

Контрольные тесты – упражнения

IХ класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ   |  |  | | --- | --- | | п/  № | т е м а б е с е д ы | | 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) | | ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ   |  |  | | --- | --- | | № | В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я | | 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |

**Раздел V**

**Нормы оценки знаний умений и навыков обучающихся**

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

***Итоговые оценки***

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Раздел VI**

1.Лях В.И., Мейксон Г.Б. Соблюдая основополагающие принципы. – М.: Школа – Пресс, 1993.

2.Программа по физической культуре для учащихся школ (под общей ред. А.П.Матвеева,1999)

3. Физическая культура. 5-9 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение,2005.

4. Легкая атлетика в школе/под ред. Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г А. Колоднецкого . – М., 1998.