

«Принято»
На педагогическом совете
МБОУ СШ №147
Протокол № 11
от «28» 08 2020 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ СШ № 147

К.В. Алексеева/
Приказ № 01-28-186
от «28» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмет – Физическая культура
на уровень основного общего образования

составители: **Балашов В.В.**
Шехтель В.А.
Пастухов Г.П.
Матвеева Ю.М.
Майоров А.В.

г. Красноярск

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.2. 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 примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный 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», «Прикладно-ориентированные 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).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплению 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.

4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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.

4.3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших

туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствованием Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

8. 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 действия, 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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся	За тот же ответ, если в нём содержатся	За ответ, в котором отсутствует логическая	За непонимание и незнание

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	небольшие неточности и незначительные ошибки	последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	материала программы
---	--	--	---------------------

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Планируемая учебная неделя	Дата проведения (фактическая)
1.	I четверть <i>Основы знаний.</i>	Инструктаж по технике безопасности в легкой атлетике	1	
2	<i>Легкая атлетика</i>	Развитие скоростных способностей.	1	
3		Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	
4		Высокий старт	2	
5			2	
6		Финальное усилие. Эстафеты.	2	
7			3	
8		Развитие скоростных способностей.	3	
9		Развитие скоростной выносливости	3	
10			4	
11	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	
12		Метание мяча на дальность.	4	
13		Метание мяча на дальность.	5	
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	5	
15			5	
16		Прыжок в длину с разбега.	6	
17		Прыжок в длину с разбега.	6	
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	6	
19			7	
20		Развитие силовой выносливости	7	
21		Преодоление препятствий	7	
22			8	
23		Переменный бег	8	
24			8	
25		Гладкий бег	9	
26		Кроссовая подготовка	9	
27			9	
28	II четверть <i>Гимнастика.</i>	СУ. Основы знаний	10	
29			10	
30		Акробатические упражнения	10	
31			11	
32		Развитие гибкости	11	
33			11	
34		Упражнения в висе и упорах.	12	
35			12	
36			12	

37		Развитие силовых способностей	13	
38			13	
39			13	
40		Развитие координационных способностей	14	
41			14	
42		Развитие координационных способностей	14	
43			15	
44			15	
45		Развитие скоростно-силовых способностей.	15	
46		Развитие скоростно-силовых способностей.	16	
47		Развитие скоростно-силовых способностей.	16	
48		Развитие координационных способностей	16	
49		Развитие координационных способностей	17	
50	III четверть <i>П/игры</i>	<i>П/игры на основе волейбола. Основы знаний</i>	17	
51		Перемещение , остановки	17	
52		Передача мяча	18	
53		Передача у стены	18	
54		Передача в парах	18	
55		Приём мяча снизу двумя руками	19	
56		Передача мяча через сетку	19	
57		Многократные передачи в стену	19	
58		Передачи в парах через сетку	20	
59		Двухсторонняя игра	20	
60		Правила контроля по физической нагрузке ЧСС	20	
61		Нижняя прямая подача в стену	21	
62	Баскет бол.		21	
63		Стойки и передвижения, повороты,	21	
64		остановки.	22	
65		Ловля и передача мяча.	22	
66			22	
67			23	
68			23	
69		Ведение мяча	23	
70			24	
71			24	
72			24	
73		Бросок мяча	25	
74			25	
75			25	

76			26	
77		Тактика свободного нападения	26	
78			26	
79			27	
80	IV четверть Баскет бол.	Вырывание и выбивание мяча.	27	
81			27	
82		Нападение быстрым прорывом.	28	
83			28	
84		Взаимодействие двух игроков	28	
85			29	
86		Игровые задания	29	
87		Развитие кондиционных и координационных способностей.	29	
88	Легкая атлетика Длительный бег.	Преодоление препятствий	30	
89		Развитие выносливости.	30	
90		Переменный бег	30	
91		Кроссовая подготовка	31	
92		Развитие силовой выносливости	31	
93		Гладкий бег	31	
94	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	32	
95		Высокий старт	32	
96		Финальное усилие. Эстафеты.	32	
97		Развитие скоростных способностей.	33	
98	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	33	
99		Метание мяча на дальность.	33	
100		Метание мяча на дальность.	34	
101	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	34	
102		Прыжок в длину с разбега	34	

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Планируемая учебная неделя	Дата проведения (фактическая)
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	
2	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей.	1	
3		Стартовый разгон. <u>Спринтерский бег</u>	1	

4		Высокий старт	2	
5			2	
6		Финальное усилие.	2	
7		Эстафеты.	3	
8		Развитие скоростных способностей	3	
9		Развитие скоростной выносливости	3	
10	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых способностей	4	
11		Метание мяча на дальность	4	
12		Метание мяча на дальность	4	
13	<u>Прыжки</u>	Развитие силовых и координационных способностей	5	
14			5	
15.		Прыжок в длину с разбега	5	
16.		Прыжок в длину с разбега	6	
17	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки	6	
18		Прием и передача мяча	6	
19			7	
20		Нижняя подача мяча.	7	
21			7	
22		Нападающий удар (н/у.)	8	
23			8	
24		Развитие координационных способностей	8	
25			9	
26		Тактика игры	9	
27			9	
28	Гимнастика	СУ. Основы знаний	10	
29		Акробатические упражнения	10	
30		Акробатические упражнения	10	
31			11	
32		Развитие гибкости	11	
33			11	
34			12	
35		Упражнения в висе и упорах	12	
36			12	
37		Развитие силовых способностей	13	
38			13	
39			13	
40		Развитие силовых способностей	14	
41			14	
42		Развитие координационных способностей	14	
43			15	
44		Развитие скоростно - силовых способностей	15	
45			15	
46			16	
47			16	
48		Лазанье по канату	16	

49		Лазанье по канату	17	
50	III четверть. Волейбол	Основы знаний	17	
51		Стойки и передвижения, повороты и остановки	17	
52		Нижняя подача мяча	18	
53		Нижняя подача мяча	18	
54		Нижняя подача мяча	18	
55		Прием и передача мяча	19	
56		Прием и передача мяча	19	
57		Прием и передача мяча	19	
58		Правила игры	20	
59			20	
60		Тактика игры	20	
61			21	
62	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки	21	
63			21	
64		Ловля и передача мяча	22	
65			22	
66		Ведение мяча	22	
67			23	
68		Бросок мяча	23	
69			23	
70		Тактика свободного нападения	24	
71			24	
72		Позиционное нападение	24	
73			25	
74		Нападение быстрым прорывом	25	
75			25	
76		Взаимодействие двух игроков	26	
77		Игровые задания	26	
78		Развитие кондиционных и координационных способностей	26	
79	Легкая атлетика	Преодоление препятствий. Длительный бег	27	
80		Развитие выносливости.	27	
81			27	
82		Переменный бег	28	
83			28	
84		Кроссовая подготовка	28	
85		Развитие силовой выносливости	29	
86			29	
87		Гладкий бег	29	
88	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	30	
89		Стартовый разгон	30	

90		Высокий старт	30	
91			31	
92		Финальное усилие. Эстафеты.	31	
93			31	
94		Развитие скоростных способностей.	32	
95		Развитие скоростной выносливости	32	
96	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых способностей	32	
97			33	
98		Метание мяча на дальность	33	
99		Метание мяча на дальность	33	
100	<u>Прыжки</u>	Развитие силовых способностей и прыгучести	34	
101		Прыжок в длину с разбега	34	
102		Повторение пройденного материала	34	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Планируемая учебная неделя	Дата проведения
1.	I четверть Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности в легкой атлетике	1	
2	<i>Легкая атлетика.</i>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	
3		Высокий старт	1	
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	2	
5		Развитие скоростных способностей.	2	
6		Развитие скоростной выносливости	2	
7	Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
8		Метание мяча на дальность.	3	
9		Метание мяча на дальность.	3	
10	Прыжки.	Развитие силовых и координационных способностей.	4	
11		Прыжок в длину с разбега.	4	
12		Прыжок в длину с разбега.	4	
13	<i>Волейбол.</i>	Стойки и передвижения,	5	
14		повороты, остановки.	5	
15		Прием и передача мяча.	5	
16			6	
17		Прием и передача мяча.	6	
18			6	
19		Подача мяча.	7	
20			7	

21		Нападающий удар (н/у).	7	
22			8	
23		Развитие координационных способностей.	8	
24			8	
25		Тактика игры.	9	
26			9	
27	II четверть <i>Гимнастика.</i>	СУ. Основы знаний	9	
28		Акробатические упражнения	10	
29		Акробатические упражнения	10	
30			10	
31		Развитие гибкости	11	
32			11	
33		Упражнения в вися, равновесии.	11	
34			12	
35		Развитие силовых способностей	12	
36			12	
37		Развитие координационных способностей	13	
38			13	
39		Развитие координационных способностей	13	
40			14	
41		Развитие координационных способностей	14	
42			14	
43		Развитие координационных способностей	15	
44				
45		Развитие скоростно-силовых способностей.	15	
46			15	
47			16	
48	III четверть <i>Волейбол</i>	Развитие скоростно-силовых способностей	16	
49		Основы знаний.	16	
50		Стойки и передвижения, повороты, остановки	17	
51		Стойки и передвижения, повороты, остановки	17	
52			17	
53		Прием и передача мяча	18	
54			18	
55			18	
56		Подача мяча	19	
57			19	
58		Развитие координационных способностей	19	
59			20	
60		Тактика игры	20	
61			20	
62	<i>Баскетбол.</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	
63		Ловля и передача мяча.	21	
64			21	

65		Ведение мяча	22	
66			22	
67		Бросок мяча	22	
68		Бросок мяча в движении.	23	
69			23	
70		Позиционное нападение	23	
71			24	
72		Тактика свободного нападения	24	
73			24	
74		Нападение быстрым прорывом	25	
75			25	
76		Игровые задания	25	
77			26	
78	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег.	Преодоление препятствий	26	
79			26	
80		Развитие выносливости.	27	
81			27	
82		Переменный бег	27	
83			28	
84		Кроссовая подготовка	28	
85		Развитие силовой выносливости	28	
86			29	
87		Гладкий бег	29	
88	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	29	
89			30	
90		Высокий старт	30	
91			30	
92		Финальное усилие. Эстафетный бег	31	
93			31	
94		Развитие скоростных способностей.	31	
95		Развитие скоростной выносливости	32	
96	Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей.	32	
97			32	
98		Метание мяча на дальность.	33	
99		Метание мяча на дальность.	33	
100	Прыжки.	Развитие силовых и координационных способностей.	33	
101			33	
101		Прыжок в длину с разбега.	34	
102			34	

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

№		Тема		Дата проведения
---	--	------	--	-----------------

урок а	Наименован ие раздела программы	урока	Планируе мая учебная неделя	
1.	I четверть Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	<i>Легкая атлетика.</i>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	
3			1	
4		Низкий старт.	2	
5			2	
6		Финальное усилие.	2	
7		Эстафетный бег	3	
8		Развитие скоростных способностей.	3	
9		Развитие скоростной выносливости	3	
10	Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	
11		Метание мяча на дальность.	4	
12		Метание мяча на дальность.	4	
13	Прыжки.	Развитие силовых и координационных способностей.	5	
14		Прыжок в длину с разбега	5	
15			5	
16		Прыжок в длину с разбега.	6	
17	<i>Волейбол.</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	6	
18		Прием и передача мяча.	6	
19			7	
20		Прием мяча после подачи	7	
21			7	
22		Подача мяча.	8	
23			8	
24		Нападающий удар (н/у.).	8	
25			9	
26		Развитие координационных способностей.	9	
27		Тактика игры.	9	
28	II четверть	СУ. Основы знаний. Развитие	10	
29	<i>Гимнастика</i>	двигательных качеств.	10	
30		Акробатические упражнения	10	
31			11	
32		Развитие гибкости	11	
33			11	

34		Упражнения в висе.	12	
35			12	
36		Развитие силовых	12	
37		способностей	13	
38		Развитие координационных	13	
39		способностей	13	
40		Развитие координационных	14	
41		способностей	14	
42		Развитие координационных	14	
43		способностей	15	
44		Развитие координационных	15	
45		способностей	15	
46		Развитие скоростно-силовых	16	
47		способностей.	16	
48	<i>III четверть</i> Волейбол	Развитие выносливости	16	
49		Основы знаний	17	
50			17	
51		Стойки и передвижения,	17	
52		повороты и остановки	18	
53		Приём и передача мяча	18	
54		Приём и передача мяча	18	
55		Приём мяча после подачи	19	
56			19	
57		Подача мяча	19	
58		Нападающий удар	20	
59			20	
60		Развитие координационных	20	
61		способностей	21	
	<i>Баскетбол.</i>			
62		Стойки и передвижения,	21	
63		повороты, остановки.	21	
64		Ловля и передача мяча.	22	
65		Ведение мяча	22	
66			22	
67		Бросок мяча	23	
68			23	
69		Бросок мяча в движении.	23	
70			24	
71		Штрафной бросок.	24	
72			24	
73		Индивидуальная техника	25	
74		защиты	25	
75		Тактика игры.	25	
76			26	
77		Развитие кондиционных и	26	
78		координационных	26	
		способностей.		

79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег.	Преодоление горизонтальных препятствий	27	
80		Развитие силовой выносливости.	27	
81		Переменный бег	27	
82			28	
83		Кроссовая подготовка	28	
84			28	
85		Развитие силовой	29	
86		выносливости	29	
87		Гладкий бег	29	
88	Спринтерски й бег.	Развитие скоростных	30	
89		способностей. Стартовый разгон	30	
90		Низкий старт.	30	
91			31	
92		Финальное усилие.	31	
93		Эстафетный бег	31	
94		Развитие скоростных способностей.	32	
95		Развитие скоростной выносливости	32	
96	Метание.	Развитие скоростно-силовых	32	
97		качеств.	33	
98		Метание мяча на дальность.	33	
99		Метание мяча на дальность.	33	
100	Прыжки.	Развитие силовых и координационных способностей.	34	
101		Прыжок в длину с разбега.	34	
102			34	

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю.**

№ урок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Планируемая учебная неделя	Дата проведения
1.	I четверть Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	<i>Легкая атлетика.</i>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	
3			1	
4		Низкий старт.	2	
5			2	
6		Финальное усилие.	2	
7		Эстафетный бег	3	
8		Развитие скоростных способностей.	3	
9		Развитие скоростной выносливости	3	
10	Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	
11		Метание мяча на дальность.	4	
12		Метание мяча на дальность.	4	
13	Прыжки.	Развитие силовых и координационных способностей.	5	
14		Прыжок в длину с разбега	5	
15			5	
16		Прыжок в длину с разбега.	6	
17	<i>Волейбол.</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	6	
18		Прием и передача мяча.	6	
19			7	
20		Прием мяча после подачи	7	
21			7	
22		Подача мяча.	8	
23			8	
24		Нападающий удар (н/у.).	8	
25			9	
26		Развитие координационных способностей.	9	
27		Тактика игры.	9	
28	II четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	10	
29			10	
30		Акробатические упражнения	10	
31			11	
32		Развитие гибкости	11	
33			11	

34		Упражнения в висе.	12	
35			12	
36		Развитие силовых	12	
37		способностей	13	
38		Развитие координационных	13	
39		способностей	13	
40		Развитие координационных	14	
41		способностей	14	
42		Развитие координационных	14	
43		способностей	15	
44		Развитие координационных	15	
45		способностей	15	
46		Развитие скоростно-силовых	16	
47		способностей.	16	
48	<i>III четверть</i> Волейбол	Развитие выносливости	16	
49		Стойки и передвижения,	17	
50		повороты и остановки	17	
51		Приём и передача мяча	17	
52			18	
53			18	
54		Приём мяча после подачи	18	
55			19	
56		Подача мяча	19	
57			19	
58		Нападающий удар	20	
59			20	
60		Развитие координационных	20	
61		способностей	21	
62	<i>Баскетбол.</i>	Стойки и передвижения,	21	
63		повороты, остановки.	21	
64		Ловля и передача мяча.	22	
65		Ведение мяча	22	
66			22	
67		Бросок мяча	23	
68			23	
69		Бросок мяча в движении.	23	
70			24	
71		Штрафной бросок.	24	
72			24	
73		Индивидуальная техника	25	
74		защиты	25	
275		Тактика игры.	25	
76			26	

77		Развитие кондиционных и координационных способностей.	26	
78			26	
79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег.	Преодоление горизонтальных препятствий	27	
80		Развитие силовой выносливости.	27	
81		Переменный бег	27	
82			28	
83		Кроссовая подготовка	28	
84			28	
85		Развитие силовой выносливости	29	
86			29	
87		Гладкий бег	29	
88	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	30	
89			30	
90		Низкий старт.	30	
91			31	
92		Финальное усилие.	31	
93		Эстафетный бег	31	
94		Развитие скоростных способностей.	32	
95		Развитие скоростной выносливости	32	
96	Метание.	Развитие скоростно-силовых качеств.	32	
97			33	
98		Метание мяча на дальность.	33	
99		Метание мяча на дальность.	33	
100	Прыжки.	Развитие силовых и координационных способностей.	34	
101		Прыжок в длину с разбега.	34	
102			34	