

Управление образования Администрации города Апатиты Мурманской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Рабочая программа по физической культуре
основного общего образования
для 9 класса

Программа рассчитана на 2018/2019 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Авторы: Лях В. И., Зданевич А. А.

Разработчики рабочей программы: Горбунова И.Л., Сенина Е.В.

Рассмотрено:
на заседании МО
учителей

протокол № 4 от
26.05.2018 г.

Руководитель МО
_____/_____/

Принято
на заседании методического
совета школы
протокол № _6_ от
30. _05_.2018__ г.

Руководитель
методического совета
_____/Присада О.Н._ /

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 5
_____/Багдонене В.Ф./

Приказ № _124/27-о____

от __31___. __08___.2018____

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ).

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (ред. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81).

6. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 № 734).

7. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).

8. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 01.02.2012 № 74).

9. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. приказа Минобрнауки России от 05.07.2017 № 629).

10. Приказ Минобрнауки России от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

11. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

12. Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

13. Письмо Минобрнауки России от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных организаций учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

14. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».

15. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».

16. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

17. Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

18. Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

19. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»».

20. Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки учащихся общеобразовательных организаций Российской Федерации»).

21. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

22. Письмо Минобрнауки России от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

23. Письмо Минобрнауки России от 25 июня 2012г. № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

24. Письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных организаций» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций».

25. Письмо Минобрнауки России от 10.08.2011 № Д-1077/19 «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов».

26. Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»).

27. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

28. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Мурманской области, реализующих программы профильного обучения <http://iro51.ru/novosti/1242>.

и на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, а также авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А.

Программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются УМК по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и

самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «**Физическая культура**» **структурируется по трем основным разделам**:

- знания (информационный компонент деятельности),
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)
- способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена **двумя содержательными линиями**: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. **В первом разделе** «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. **Во втором разделе** «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). **В третьем разделе** «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. **В первом разделе** «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. **Во втором разделе** «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. **В третьем разделе** «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. В вариативной части увеличено время на следующие разделы программы: спортивные игры и лыжную подготовку.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классах единоборства заменяются разделом спортивные игры. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 классов.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
		9
1.	Базовая часть	70
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Баскетбол	22
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Гимнастика	15
1.5	Лыжная подготовка	12
2.	Вариативная часть	32
2.1	Лыжная подготовка	8
2.2	Волейбол	24
	ИТОГО	102

Основное содержание 9 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно - сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; юноши: кувырок назад в упор присев; кувырок вперед перекал вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать /понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны. страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Материально-технические условия образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
3.2	Аудиозаписи	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания площадок	Д
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д

4.5	Мегафон	Д
4.6	Мультимедийный компьютер	Д
4.7	Сканер	Д
4.8	Принтер лазерный	Д
4.9	Копировальный аппарат	Д
4.10	Цифровая видеокамера	Д
4.11	Цифровая фотокамера	Д
4.12	Мультимедиапроектор	Д
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г
5.4	Козел гимнастический	Г
5.5	Конь гимнастический	К
5.6	Перекладина гимнастическая	Г
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г
5.9	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
5.13	Комплект навесного оборудования	Г
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Г
5.17	Стойка для штанги	Г
5.18	Штанги тренировочные	Г
5.19	Гантели наборные	Г
5.20	Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина	Г
5.21	Коврик гимнастический	К
5.22	Станок хореографический	Г
5.23	Акробатическая дорожка	Г
5.24	Маты гимнастические	Г
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г
5.26	Мяч малый (теннисный)	К
5.27	Скакалка гимнастическая	К
5.28	Мяч малый (мягкий)	К
5.29	Палка гимнастическая	К
5.30	Обруч гимнастический	К
5.31	Коврики массажные	Г
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д
5.33	Пылесос	Д
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д
Легкая атлетика		
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д

5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г
5.38	Флажки разметочные на опоре	Г
5.39	Лента финишная	Д
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
5.41	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д
5.42	Номера нагрудные	Г
<i>Спортивные игры</i>		
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
5.45	Мячи баскетбольные	Г
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
5.47	Жилетки игровые с номерами	Г
5.48	Стойки волейбольные универсальные	Д
5.49	Сетка волейбольная	Д
5.50	Мячи волейбольные	Г
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д
5.52	Табло перекидное	Д
5.53	Ворота для мини-футбола	Д
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	Д
5.55	Мячи футбольные	Г
5.56	Номера нагрудные	Г
5.57	Компрессор для накачивания мячей	Д
<i>Туризм</i>		
5.58	Палатки туристские (двухместные)	Г
5.59	Рюкзаки туристские	Г
5.60	Комплект туристский бивуачный	Д
<i>Измерительные приборы</i>		
5.61	Пульсометр	Г
5.62	Шагомер электронный	Г
5.63	Комплект динамометров ручных	Д
5.64	Динамометр становой	Д
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г
5.66	Тонометр автоматический	Д
5.67	Весы медицинские с ростомером	Д
<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.68	Аптечка медицинская	Д
<i>Дополнительный инвентарь</i>		
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д
6	Спортивные залы (кабинеты)	
6.1	Спортивный зал игровой	
6.2	Спортивный зал гимнастический	
6.3	Зоны рекреации	
6.4	Кабинет учителя	
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
7	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д

7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д
7.7	Гимнастический городок	Д
7.8	Полоса препятствий	Д
7.9	Лыжная трасса	Д
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Календарно - тематическое планирование.

9 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню Подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Раздел: Лёгкая атлетика – 21 урок								
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Вводный	Низкий старт до 30 м, Бег по дистанции(70-80 м); Спец. беговые упр. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Знать инструкцию по ТБ на уроках л/а.		Комп лекс 1		
2-3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 30 м, Бег по дистанции(70-80м); Финиширование. Спец. беговые упр. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи.		Комп лекс 1		
4-5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до старт 30м, Бег по дистанции 70-80. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комп лекс 1		

6	Бег на результат 60м	Учетный	Бег на результат 60м Специальные беговые упр. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге.	М: 8.4; 9.2; 10.0; Д: 9.4; 10.0; 10.5;	Комплекс 1		
7	Длительный бег, Метание малого мяча	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 15мин., Метать мяч на дальность.		Комплекс 1		
8-9	Длительный бег, Метание малого мяча	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин. – дев. 20 мин.- юноши Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 15-20 мин., Метать мяч на дальность.		Комплекс 1		
10	Бег 2000 м на результат.	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости;	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	М: 8.50; 10.00; 11.00 Д:10.2.;12.00 13.00	Комплекс 1		
11-12	Длительный бег, Метание малого мяча	Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. – дев. 20 мин.- юноши. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 15-20 мин., Метать мяч на дальность.		Комплекс 1		
13-14	Метание малого мяча на дальность. Длительный бег	Учетный	Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег 15 -20 мин, Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 15-20 мин., Метать мяч на дальность.	М: 45; 40; 31; Д:28; 23; 18;	Комплекс 1		
15	Бег: дев.- 2000 м юноши – 3000м	Учетный	Бег : дев.- 2000 м (без учёта времени) юноши – 3000м (без учета времени) Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 2000 м ; 3000м	Без учёта времени	Комплекс 1		

16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание», Метание теннисного мяча в цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте; метать мяч в цель.		Комплекс 2		
17-18	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча в цель.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» Метание теннисного мяча в цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега; метать мяч в цель		Комплекс 2		
19-20	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в высоту.	Учетный	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в цель (с 16 –18м юн.; с 12-14м дев.), Выполнять прыжок на максимальный результат	М:4;3;2; Д:4;3;1;	Комплекс 2		
21	Прыжок в высоту.	Учетный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»; Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега;	М: 130; 125; 110; Д: 115; 110; 100;	Комплекс 2		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 6 уроков								

22	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тестирование.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 2		
23-24	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тестирование.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 2		
25	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тестирование.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 2		
26-27	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тестирование.	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнен. штрафного броска	Комплекс 2		

Раздел: Гимнастика – 15 уроков								
28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Юноши: подтягивание в висе; подъем переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.		Комплекс 3		
29-30	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Юноши: подтягивание в висе; подъем переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 3		
31	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Юноши: подтягивание в висе; подъем переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполн. упр. на перекладине и параллельных брусьях	Комплекс 3		

32	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110). Лазание по канату в два приема. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазание по канату.		Комплекс 3		
33-34	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110). Лазание по канату в два приема. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазание по канату	Оценка техники лазания по канату.	Комплекс 3		
35-36	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110). Лазание по канату в два приема. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазание по канату	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 3		
37	Акробатика. Упражнения и равновесии.	Изучение нового материала	Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов, упражнения в равновесии.		Комплекс 3		

38-39	Акробатика. Упражнения и равновесии.	Комплекс ный	Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов, упражнения в равновесии.		Комплекс 3		
40-41	Акробатика. Упражнения и равновесии.	Комплекс ный	Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов, упражнения в равновесии	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.	Комплекс 3		
42	Акробатика. Упражнения и равновесии.	Учетный	Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 3		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 6 уроков								

43-44	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы, прыгать на скакалке.	Прыжки со скакалкой за 25 сек. Ю: «5»- 58 «4»- 56 «3»- 52 Д: «5»-62 «4»- 60 «3»- 56.	Комплекс 4		
45	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4		
46-47	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4		

48	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.	Комплекс 4		
Раздел: Лыжная подготовка – 20 уроков; Спортивные игры (Баскетбол) – 10 уроков.								
49-50	Инструктаж по ТБ. Попеременные хода, одновременный бесшажный. Спуски, повороты, торможения.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 3 км. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения. Знать инструкцию по ТБ на уроках лыжной подготовки.		Комплекс 4		
51	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4		

52-53	Попеременные хода, одновременный бесшажный. Спуски, повороты, торможения	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом.		Комплекс 4		
54	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4		
55-56	Попеременные хода, одновременный бесшажный. Спуски, повороты, торможения	Совершенство ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного и четырёхшажного ходов,	Комплекс 4		

57	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
58-59	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения спусков., подъёмов, торможении й.	Комплекс 5		
60	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Штрафной бросок. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
61-62	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения одновременных ходов.	Комплекс 5		

63	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Штрафной бросок. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча с сопротивлением.	Комплекс 5		
64-65	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 5		
66	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 5		
67-68	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения конькового хода	Комплекс 5		

69	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 6		
70-71	Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения.		Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Аэродинамическая стойка. Преодоление уступа и выступа. Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 5 км. . Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
72	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила б\б	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения штрафного броска.	Комплекс 6		
73-74	Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения.		Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Аэродинамическая стойка. Преодоление уступа и выступа. Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 5 км. . Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
75	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 6		

76-77	Прохождение дистанции 3 км на время.	Учётный	Прохождение дистанции 3 км на время.	Уметь проходить дистанцию 3 км на время.	М-«5»17.30 «4»18.00 «3»19.00 Д-«5»19.30 «4»20.00 «3»21.30	Комплекс 6		
78	Учебная игра с применением ранее изученных технических приёмов.	Комплексный	Учебная игра с применением ранее изученных технических приёмов. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 6		

Раздел: Спортивные игры (Волейбол) – 24 урока

79	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Изучение нового материала.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Знать инструкцию по ТБ на уроках по волейболу.		Комплекс 7		
80	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
81	Учебная игра в волейбол.	Совершенствование ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 7		

82	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах.	Комплекс 7		
83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча у сетки.	Комплекс 7		
84	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 7		
85	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи в прыжке через сетку.	Комплекс 7		
86	Нападающий удар. Приём мяча отраженного сеткой. Подача мяча.	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
87	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 7		

88	Нападающий удар. Приём мяча отраженного сеткой. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча над собой.	Комп лекс 7		
89	Нападающий удар. Приём мяча отраженного сеткой. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скалкой за 25 сек.	М- «5» - 62 «4» - 60 «3» - 56 Д- «5» - 66 «4» - 64 «3» - 60	Комп лекс 8		
90	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комп лекс 8		
91	Нападающий удар. Приём мяча отраженного сеткой. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Комп лекс 8		
92	Нападающий удар. Приём мяча отраженного сеткой. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 8		

93	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 8		
94	Приём и передача мяча. Подача мяча.	Комплексный.	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой на выносливость.	«5» - 2.00 «4» - 1.30 «3» - 1.00	Комплекс 8		
95	Приём и передача мяча. Подача мяча. Тестирование.	Совершенство ЗУН.	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
96	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 8		
97	Приём и передача мяча. Подача мяча. Тестирование.	Совершенство ЗУН.	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Комплекс 8		

98	Прием и передача мяча. Поддача мяча. Тестирование.	Совершенство ЗУН.	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Прыжки со скакалкой. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
99	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 8		
100	Прием и передача мяча. Поддача мяча. Тестирование.	Совершенство ЗУН.	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
101	Прием и передача мяча. Поддача мяча. Тестирование.	Совершенство ЗУН.	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
102	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		Комплекс 8		

Контрольно-измерительные материалы, нормы оценки знаний учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12		5,8-5,4	4,9		6,2-5,5	5,0
		13	6,0	5,6-5,2	4,8	6,3	6,0-5,4	5,0
		14	5,9	5,5-5,1	4,7	6,2	5,9-5,4	4,9
		15	5,8	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	9,7 и более	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3		9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,9	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12		165-180			155-175	
		13	145	170-190	200	135	160-180	190
		14	150	180-195	205	140	160-180	200
		15	160	190-205	210	145	165-185	200
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12		1100-1200			900-1050	
		13	950	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	100	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200
		15	1050	1250-1350	1450	850	1050-1200	1250
Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16

	вперед, из положения сидя, см	13 14 15	2 3 4	5-7 7-9 8-10	9 11 12	6 7 7	10-12 12-14 12-14	18 20 20
Силовые	Подтягива- ние на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше			
		12	1	4-6	7			
		13	1	5-6	8			
		14	2	6-7	9			
		15	3	7-8	10			
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
		12				4	11-15	20
		13				5	12-15	19
		14				5	13-15	17
		15				5	12-13	16

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продemonстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях учащегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся в медицинских подготовительных группах оцениваются по тем же критериям, но с учетом их заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной медицинской группы. Дети, временно освобождённые от уроков физической культуры, обязаны, находится на уроках физической культуры, и оценивается их помощь при проведении урока, а так же реферат или другое задание на изучаемую тему.

Медико - педагогический контроль

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.