

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Титовская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Титовской СОШ:

_____ Артамонов С.П.

Приказ от 28.08.2015 г. № 104

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования: основное общее, 9 класс

2015-2016 учебный год

Количество часов – 97

Учитель: Седых Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

сл. Титовка

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 9 класса

Рабочая программа составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

-Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2010/2011 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2010/2011 учебный год».

-Примерные программы среднего общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

-Учебный план образовательного учреждения на 2014/2015 учебный год.

-Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Цель физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих

образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. **Базовым результатом образования** в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры во 9 классе отводится 102 часов из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа в 9м классе на 2015-2016 учебный год по календарному графику рассчитана на 97 уроков.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Обоснование выбора программы. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала **позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.**

При планировании учебного материала настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его на содержание по спортивным играм -баскетбола.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется **уроки физической культуры подразделять на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами

организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов (уроков)
		Класс
		IX
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процесс е урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2. Демонстрировать. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Календарно-тематическое планирование

9 класс (97ч)

№ урока	Дата	Раздел программы Беседы, лекции	Основная направленность	Название игр, Зачетные упражнения
1 четверть (26ч)				
1	2.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Минифутбол. Бадминтон. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
2	4.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Минифутбол. Бадминтон.
3	7.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Минифутбол. Бадминтон
4	9.09	Спринтерский бег. Беседа: Терминология легкой атлетики	Низкий старт (до30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Минифутбол. Бадминтон
5	11.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Минифутбол. Бадминтон
6	14.09	Правила соревнований по прыжкам в длину. К.У. Наклоны	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать

		туловища вперед.	мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	мяч на дальность. Минифутбол. Бадминтон
7	16.09	Легкая атлетика. К.У. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Минифутбол. Бадминтон
8	18.09	Метание малого мяча. К.У. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Минифутбол. Оценка техники метания мяча
9	21.09	Легкая атлетика. П.Т. поднимание туловища за 30 сек.	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бадминтон Минифутбол Уметь: бегать на дистанцию 2000 м
10	23.09	Легкая атлетика. П.Т. вис на перекладине. Правила соревнований в беге.	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».М
11	25.09	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. П.Т. бег 1000м.	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта». Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) П.Т. бег 1000м.
12	28.09	Кроссовая подготовка.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Спортивная игра «Лапта».
13	30.09	Кроссовая подготовка.	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
14	2.10	Кроссовая подготовка. Футбол.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Футбол, учебная игра.
15	5.10	Кроссовая подготовка. Футбол.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Футбол, учебная игра.
16	7.10	Спортивные игры. Футбол.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Футбол, учебная игра.
17	9.10	Спортивные игры. Футбол.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Футбол, учебная игра.
18	12.10	Спортивные игры. Футбол.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Футбол, учебная игра.
19	14.10	Спортивные игры. Футбол.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Футбол, учебная игра.
20	16.10	Спортивные игры. Футбол.	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Футбол, учебная игра.
21	19.10	Баскетбол. Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

				Учебная игра.
22	21.10	Баскетбол Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Учебная игра.
23	23.10	Спортивные игры. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
24	26.10	Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
25	28.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Учебная игра.
26	30.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	Учебная игра.
2 четверть(20ч)				
27	11.11	Спортивные игры. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Учебная игра.
28	13.11	Спортивные игры. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
29	16.11	Баскетбол. Терминология игры.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.(зачет)
30	18.11	Гимнастика. Висы. Инструктаж по ТБ	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Эстафеты, развитие силовых способностей. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Игра минибаскетбол. Бадминтон
31	20.11	Висы. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон
32	23.11	Гимнастика. Висы.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон

33	25.11	Гимнастика. Висы.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Эстафеты. Играминибаскетбол. Бадминтон
34	27.11	Висы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон
35	30.11	Гимнастика. Висы.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: Бадминтон. Игра минибаскетбол
36	2.12	Опорный прыжок. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон
37	4.12	Гимнастика. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты. Уметь: выполнять опорный прыжок. Игра минибаскетбол. Бадминтон
38	7.12	Гимнастика. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон
39	9.12	Гимнастика. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты. ОРУ Игра минибаскетбол. Бадминтон
40	11.12	Гимнастика. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон
41	14.12	Гимнастика. Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол. Бадминтон
42	16.12	Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Игра минибаскетбол
43	18.12	Акробатика. Лазание по канату. Значение гимнастических	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в	Эстафеты. Игра минибаскетбол.

		упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Бадминтон
44	21.12	Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол
45	23.12	Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол
46	25.12	Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату. Водные процедуры.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Эстафеты. Игра минибаскетбол
3 четверть(31ч)				
47	11.01	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности на уроках	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам Учебная игра
48	13.01	Спортивные игры. Волейбол. Терминология игры.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Учебная игра
49	15.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей	Учебная игра
50	18.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра
51	20.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра
52	22.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра
53	25.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра

54	27.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учебная игра
55	29.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Учебная игра
56	1.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Учебная игра
57	3.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
58	5.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
59	8.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
60	10.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
61	12.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
62	15.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.

63	17.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
64	19.02	Спортивные игры. Волейбол.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Игра по упрощенным правилам.
65	20.02	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по Т.Б.Правила баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
66	24.02	Спортивные игры. Баскетбол. Правила баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	Учебная игра.
67	26.02	Спортивные игры. Баскетбол. Терминология игры.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
68	29.02	Баскетбол. Основы обучения и самообучения .	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
69	2.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
70	4.03	Баскетбол. П.Т.наклоны туловища вперед	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Оценка техники штрафного броска Учебная игра. П.Т.наклоны туловища вперед
71	9.03	Баскетбол.П.Т.сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Учебная игра. П.Т.сгибание и разгибание рук в упоре лежа
72	11.03	Баскетбол. П.Т.прыжок в длину с места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Учебная игра. П.Т.прыжок в длину с места
73	14.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита	Учебная игра. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с

			в игровых взаимодействиях (2 × 2).	сопротивлением
74	16.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	Учебная игра.
75	18.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	
76	21.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	
77	23.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	
4 четверть(20ч)				
78	4.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Учебная игра. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
79	6.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Учебная игра.
80	8.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Учебная игра. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3).
81	11.04	Баскетбол. К.У наклон туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Учебная игра. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2) К.У наклон туловища
82	13.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Учебная игра. Оценка-учебная игра
83	15.04	Кроссовая подготовка. Понятие о темпе упражнения П.Т Вис на перекладине	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) Спортивная игра «Лапта». П.Т Вис на перекладине
84	18.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
85	20.04	Бег по пересеченной местности. Понятие о ритме упражнения	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Спортивная игра

			горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	«Лапта».
86	22.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
87	25.04	Бег по пересеченной местности. Понятие об объеме упражнения	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Спортивная игра «Лапта».
88	27.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Спортивные игры Минифутбол
89	29.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Правила соревнований	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	К.У.6-мин бег
90	4.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Правила соревнований	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	Спортивные игры
91	6.05	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортивные игры. Минифутбол
92	11.05	Легкая атлетика. К.У.6-минбег. Бег на средние дистанции	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Спорт. Игра минифутбол
93	13.05	Бег на средние дистанции. П.Т.Бег 1000м	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Спорт. игра минифутбол. П.Т. Бег 1000м
94	16.05	Спринтерский бег. Эстафетный бег. К.У бег 30м	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Спортивная игра минифутбол Бег 30мМ-4,9-5,4-5,8-6,0Д-5,0-5,5-6,2-6,5
95	18.05	Спринтерский бег. Эстафетный бег К.У челночный бег 3x10м	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Спортивная игра минифутбол. К.У челночный бег 3x10м
96	20.05	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Спортивная игра минифутбол
97	23.05	Спринтерский бег. Эстафетный бег. К.У прыжок в длину с места.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Спортивная игра минифутбол К.У прыжок в длину с места

Учебно-методический комплект:

1. В. И. Лях. Физическая культура 8-9 классы. М., Просвещение, 2012. - 207 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012)
3. Седых С.П. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.
4. <http://www.uchportal.ru/load/102>
5. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/prezentatsiya-fizicheskaya-kultura-zdorovye-deti>
6. http://easysen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

Список литературы:

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Средства обучения: материально техническая база.

1. Батут
2. Беговая дорожка
3. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
4. Брусья гимнастические разновысокие
5. Велотренажер
6. Канат для лазания
7. Канат для перетягивания
8. Козел гимнастический
9. Конструкция для крепления подвешного оборудования
10. Мост гимнастический подкидной
11. Силовой центр
12. Скамейка гимнастическая универсальная
13. Стойка волейбольная универсальная (пара)
14. стол для тенниса
15. Щит баскетбольный
16. маты гимнаст
17. ракетки для тенниса
18. сетка гандбольная
19. сетка д/настольного тенниса
20. Мяч волейбольный длина окружности 65-75см.
21. Мяч для настольного тенниса д.40 мм
22. Мяч футбольный р4 длина окружности 63,5-66 см до 12 лет
23. Набор кановтуристических
24. Набор шанцевого инструмента
25. Обруч гимнастический вн. диаметр 900 мм
26. Палка гимнастическая диаметр 2-3 см. длина 50-120 см пластиковая разного цв. дере
27. Планка для прыжков в высоту длина 200-400 см
28. Ракетка для бадминтона
29. Ракетка для настольного тенниса
30. Рулетка металлическая длина 50м
31. Секундомер электронный для измерения интервалов времени
32. Сетка волейбольная
33. Скакалка гимнастическая длина 180-260 см материал-шнур
34. Стойка для прыжков в высоту (пара)
35. Стол переносной раскладной с комплектом стульев
36. Штанга тяжелоатлетическая с обрезными дисками
37. Эспандер для общего физического развития
38. мяч баскетбольный

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и >	5,5	5,0 и <	6,4 и >	5,7	5,1 и <
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
Скоростнаявыносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05
		8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8
	Бег 500м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-
		6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15
		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10
	Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000
6			950	1200	1350	750	1050	1150
7			1000	1250	1400	800	1100	1200
8			1050	1300	1450	850	1150	1250
9			1100	1350	1500	900	1200	1300
Бег 1500м		5	Без учёта	времени	Без учёта	времени	Без учёта	времени
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
Бег 2000м		7	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
		8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20		
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	5	1	4	6 и >	4 и <	14	19 и >
		6	1	5	7	4	17	20
		7	1	6	8	5	16	19
		8	2	7	9	5	15	17
		9	3	8	10	5	13	16

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 9 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитываться результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 27 августа 2015 года № 1

_____ Артамонова В.А.