

Приложение к ООП ООО для 8 – 9 № 3.13.

**Русская Православная Церковь (Московский Патриархат)
Козельская епархия**

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Православная гимназия в г. Козельске»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
Прот. №1 от 29. 08. 17.

ПРОВЕРЕНО И СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Шабурова Е. В.

ПРИНЯТО на педсовете
от **31.08. 2017 г.**
протокол № 1

Введено в действие приказом директора
№ 1/8 от 1. 09.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

**Епископ Козельский и Людиновский,
Епархиальный архиерей Козельской Епархии
Русской православной Церкви
(Московский Патриархат)**

31. 08. 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» 9класс**

Срок реализации: 1 год (2017-2018 год)
3 ч. в неделю (за год **34 ч.**)

Колецов Р. Н., учитель физкультуры, ОБЖ

Составила программу

Козельск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативно-правовое обеспечение

. Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми учебно-методическими документами:

•Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 -ФЗ

•Федеральный закон от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации"

•Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 5 марта 2004 года №1089)

•СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированных в Минюсте РФ 3.03.2011 г.№19993 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10)

•Закон Калужской области «Об образовании в Калужской области» от 19.09.2013 № 895 (в ред. от 27.11.2015 № 15-ОЗ);

•Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 № 2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».

Письмо Министерства образования Калужской области от 8.10.10. № 149/19 О введении 3 часа физкультуры

•Примерная основная образовательная программа основного общего образования

Рабочая программа для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» и комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Виленского М.Я. для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011 г.

Характеристика учебного предмета

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания направленно на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультурминутки, подвижные перемены и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

2. Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 9 классе отведено 75 часов, на вариативную часть – 27 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки»

В рабочей программе внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. учебный материал по лыжной подготовке учащимися не осваивается из-за отсутствия необходимого инвентаря, освободившиеся учебные часы направлены на расширенное освоение базовых видов спорта, легкоатлетических упражнений.

2. учебный материал по гимнастике сокращен из-за отсутствия необходимого инвентаря, упражнения на брусьях равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

3. на основании решения методического объединения, исходя из интересов учащихся, определены базовые виды спорта – баскетбол, волейбол.

Основная форма организации системы физического воспитания – урок физической культуры.

По своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные, так и целевые уроки.

Для прохождения программы по физической культуре в учебном процессе в 9 классе используется следующий учебник: Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2009г.

№ п/п	Наименование раздела программы	Элементы содержания	КОЛ-ВО часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Региональный компонент	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Вводный	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		1.09.
2		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. <i>Представление о темпе, скорости и объёме</i>	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		4.09.

		<i>л/атлетических упражнений.</i> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		
3		Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершен- ствование ЗУН	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		4.09.
4		Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершен- ствование ЗУН	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		8.09.
5		Бег 60 м на результат Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Учетный	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге		11.09.
6		Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек- сный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		11.09.
7		Прыжок в длину; техника метания малого мяча Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек- сный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		15.09.
8		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Учетный	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм		18.09.
9		Бег на средние дистанции Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплек- сный	Уметь пробежать дистанцию 2000 м		18.09.
10		Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м	1	Комплек-	Уметь пробежать		22.09.

		(девочки) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		ный	дистанцию 2000 м		
11	Спортивные игры	Футбол. Стойки и перемещения футболиста бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		25.09.
12		Футбол Удары по катящемуся мячу Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		25.09.
13		Футбол Удары по летящему мячу Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		29.09.
14		Футбол Оценка технико-тактических действий Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия		2.10
15	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i>	1	Комплек- сный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		2.10
16		Равномерный бег, бег в гору Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		6.10
17		Равномерный бег, бег в гору Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		9.10
18		Бег 15 минут, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		9.10
19		Бег 15 минут, преодоление	1	Совершенство-	Уметь бежать в		13.10

		препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости		ствование ЗУН	равномерном темпе 20 минут		
20		Равномерный бег, бег под гору Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		16.10
21		Равномерный бег, бег под гору Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		16.10
22		Бег 20 минут, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		20.10
23		Бег 20 минут, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		23.10
24		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		23.10
25	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	Комплек- сный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		27.10
26		Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям</i>	1	Комплек- сный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		6.11

27	<p>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	6.11
28	<p>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	10.11
29	<p>Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	13.11
30	<p>Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	13.11
31	<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения <i>Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	17.11
32	<p>Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	20.11

		силовых способностей.					
33		Строевые упражнения. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках		20.11
34		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок		24.11
35		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок		27.11
36		Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок		27.11
37		Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		1.12
38		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		5.12
39		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		5.12
40		Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		8.12

		координационных способностей				
41		Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов	11.12
42		Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Учетный	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	11.12
43	Спортивные игры	Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	15.12
44		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	18.12
45		Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	18.12
46		Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	22.12
47		Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю	1	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре	25.12

		зону. Развитие координационных способностей.			технические приемы		
48		Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		25.12
49		Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		29.12
50		Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах Стойки и перемещение 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		12.01
51		Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Перемещение 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		15.01
52		Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и перемещение 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		15.01
53		Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и перемещение 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		20.01
54		Волейбол Оценка техники	1	Комбини-	Уметь играть в		22.01

		выполнения нижней прямой подачи Перемещение 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		рованный	волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
55		Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Перемещение 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		22.01
56		Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Перемещение 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		26.01
57		Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		29.01
58		Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		29.01
59		Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре		2.02

		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			технические приемы		
60		Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. 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	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		5.02
61		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		5.02
62		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке 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	1	Комплек- сный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		9.02
63		Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке 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.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		12.02
64		Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска 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.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		12.02
65		Баскетбол. 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	1	Комплек- сный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		23.02

		2х2, 3*3. Учебная игра				
66		Баскетбол. 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. Правила баскетбола	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	26.02
67		Баскетбол. 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.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	26.02
68		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Комплек- сный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	2.03
69		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы ,	5.03
70		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1	Совершенство- вание ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	5.03
71		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1	Комплек- сный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	9.03
72		Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке 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». Учебная игра.	1	Комплек- сный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	12.03
73		Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие	1	Комплек- сный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	12.03

		трех игроков в нападении. Учебная игра.				
74		Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комплексный "	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	16.03
75		Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	19.03
76		Баскетбол Учебная игра Сочетание приемов передвижений и остановок, 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	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	19.03
77		Баскетбол Учебная игра Сочетание приемов передвижений и остановок, 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	1	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	23.03
78		Баскетбол Учебная игра Сочетание приемов передвижений и остановок, 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	1	Совершенство ЗУН	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	26.03
79	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	26.03
80		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление	1	Совершенство ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	30.03

		вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
81		Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	2.04
82		Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	2.04
83		Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	13.04
84		Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	16.04
85		Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	16.04
86		Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости	1	Учетный	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	20.04
87	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	23.04
88		Бег на средние дистанции Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Комплексный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	23.04
89		Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Комплексный	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	27.04
90		Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые	1	Вводный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	30.04

		упражнения. Развитие скоростных качеств.				
91		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Значение массажа и самомассажа Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			30.04
92		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Комплек- сный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	4.05
93		Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Комплек- сный	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	7.05
94		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Учетный	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	7.05
95		Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек- сный	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм	11.05
96		Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек- сный	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм	14.05
97		Оценка техники прыжка в высоту Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча	1	Комплек- сный	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега,	14.05

		на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		
98	Спортивные игры	Футбол. Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		18.05
99		Футбол Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		21.05
100		Футбол. Оценка тактики игры Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		21.05
101		Футбол. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		25.05
102		Футбол. Игры и игровые задания. Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	Комплексный	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		25.05

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы (9 класс) должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Критерии оценивания различных видов работ

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

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

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

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

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

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

«4» - выставлена тогда когда:

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

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

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

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

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

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Материально-техническое оснащение
учебного процесса
по предмету «физическая культура»

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2014г.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 2009г. – №4. – С. 1-103.
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2009г.