|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ШКОЛА № 605 C УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА**

**ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического  объединения учителей  физической культуры  ГБОУ школа №605  с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга  Протокол № 1 от 26.08.2014 | ПРИНЯТО  на заседании  Педагогического совета  ГБОУ школа №605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга  Протокол от 29.08.2014 № 1 | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ  школа №605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Поломошнова Е.Б.  Приказ от 29.08.2014 № 410 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**9 класс**

**Базовый уровень**

**( 102 часа)**

Составитель:

Гребенщикова Виктория Ивановна,

учитель физической культуры первой квалификационной категории

Санкт- Петербург

2014-2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка стр. 3-18

Тематическое планирование стр. 19-34

Учебно-методические средства обучения стр. 35

**Пояснительная записка.**

Данная программа по физической культуре разработана для обучающихся 9 классов.

Программа составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

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

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. О введение третьего часа учебного предмета «Физическая культура»
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* 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»
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р
* .Федеральный Государственный Образовательный Стандарт основного общего образования Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

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

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

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Данная рабочая программа позволяет реализовать подготовку учащихся к сдаче итоговой аттестации в полном объеме, осуществлять

дифференцированный подход к обучающимся с разным уровнем усвоения физической культуры на данном этапе, учитывать возрастные

и психологические особенности при проведении уроков.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**В программе программный материал делится на две части:** *базовую* и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие 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 баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в месяц.

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)***

**9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы**. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и

метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Кроссовая подготовка.***

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

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики..***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры:** **мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки**: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой

***Легкая атлетика***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 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 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/т** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Вид контроля**  **ИКТ, ОЭР** | | **Домашнее**  **задание** | **Сроки проведения** |
| **1 четверть**  Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Вводный | Низкий старт(30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низ-кого старта (60 м) | текущий | | комплекс 1 | 03.09 |
| 2 | 2 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | | комплекс 1 | 04.09 |
| 3 | 3 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | | комплекс 1 | 05.09 |
| 4 | 4 | Совершенствование | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | | комплекс 1 | 10.09 |
| 5 | 5 | Учетный | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) | M.: «5»- 8,6c .;  «4»- 8,9c.;  «3» -9,1c.;  Д.; «5» - 9,1c.;  «4» - 9,3c.;  «3» - 9,7c | | комплекс 1 | 11.09 |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)  Комплексный | Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега | текущий | | комплекс 1 | 12.09 |
| 7 | 7 | Комплексный | Прыжок в длину способом « согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и разбега | текущий | | комплекс 1 | 17.09 |
| 8 | 8 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развития скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч с места и с разбега | М.:  420-400-380см  Д.:  380-360-340см | | комплекс 1 | 18.09 |
| 9 | 9 | Комплексный | Бег (2000м - м. и 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | текущий | | комплекс 1 | 19.09 |
| 10 | 10 | Комплексный | Бег (2000м - м. и 1500 м – д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | М.:9,00, 9,30, 10,00мин;  Д.:7,30, 8,00, 8,30 мин | | комплекс 1 | 24.09 |
| Кроссовая подготовка (10ч*)* | | | | | | | | | |
| 11 | 1 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (10ч) Комплексный | Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Продолжения горизонтальных препятствий. Бег в гору. Игра «Картошка». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий. | | комплекс 1 | 25.09 |
| 12 | 2 | Совершенствование | Бег(12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 26.09 |
| 13 | 3 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 01.10 |
| 14 | 4 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 02.10 |
| 15 | 5 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Картошка». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 03.10 |
| 16 | 6 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Ору. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 08.10 |
| 17 | 7 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 09.10 |
| 18 | 8 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 10.10 |
| 19 | 9 | Совершенствование | Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | | комплекс 1 | 15.10 |
| 20 | 10 | Учетный | Бег (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | | комплекс 1 | 16.10 |
| Гимнастика (18ч) | | | | | | | | | |
| 21 | 1 | Висы. Строевые упражнения (6 ч)  Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | текущий | комплекс 2 | 17.10 |
| 22 | 2 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | текущий | комплекс 2 | 22.10 |
| 23 | 3 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | текущий | комплекс 2 | 23.10 |
| 24 | 4 | Комплексный | 24.10 |
| 25 | 5 | Комплексный | 29.10 |
| 26 | 6 | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом махом (д.). Подъем переворотом силой (м.). Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | Оценка техники выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе:  М.:10-8-6 р.; Д.:16-12-8 р. | комплекс 2 | 30.10 |
| 27 | 7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)  Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом " ноги врозь» (м.) Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | | Текущий | комплекс 2 | 31.10 |
| **2 четверть** | | | | | | | | | |
| 28 | 8 | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок способом " ноги врозь» (м.) Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | | Текущий | комплекс 2 | 12.11 |
| 29 | 9 | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок способом " ноги врозь» (м.) Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые упраж-нения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | | Текущий | комплекс 2 | 13.11 |
| 30 | 10 | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | | Текущий | комплекс 2 | 14.11 |
| 31 | 11 | Совершенствование | 19.11 |
| 32 | 12 | Учётный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручами. Прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приёма | | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма. | комплекс 2 | 20.11 |
| 33 | 13 | Акробатика (6ч)  Изучение нового материала | 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 комбинации из акробатических элементов | | Текущий | комплекс 2 | 21.11 |
| 34 | 14 | Комплексный | 26.11 |
| 35 | 15 | Комплексный | 27.11 |
| 36 | 16 | Комплексный | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | | Текущий | комплекс 2 | 28.11 |
| 37 | 17 | Комплексный | Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | | Текущий | комплекс 2 | 03.12 |
| 38 | 18 | Учетный | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять комбинации из акробатических элементов | | Оценка техники выполнения акробатических элементов | комплекс 2 | 04.12 |
| Спортивные игры (45ч) | | | | | | | | | |
| 39 | 1 | Волейбол (18ч)  Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре | | Текущий | комплекс 3 | 05.12 |
| 40 | 2 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; | | Текущий | комплекс 3 | 10.12 |
| 41 | 3 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | комплекс 3 | 11.12 |
| 42 | 4 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Текущий | комплекс 3 | 12.12 |
| 43 | 5 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; | | Текущий | комплекс 3 | 17.12 |
| 44 | 6 | Совершенствование | 18.12 |
| 45 | 7 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах | комплекс 3 | 19.12 |
| 46 | 8 | Совершенствование | комплекс 3 | 24.12 |
| 47 | 9 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Текущий | комплекс 3 | 25.12 |
| 48 | 10 | Совершенствование | 26.12 |
| **3 четверть** | | | | | | | | | |
| 49 | 11 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Текущий | комплекс 3 | 14.01 |
| 50 | 12 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Оценка техники нижней прямой подачи | комплекс 3 | 15.01 |
| 51 | 13 | Совершенствование | 16.01 |
| 52 | 14 | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Текущий | комплекс 3 | 21.01 |
| 53 | 15 | Совершенствование | Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Текущий | комплекс 3 | 22.01 |
| 54 | 16 | Совершенствование | 23.01 |
| 55 | 17 | Совершенствование | Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координации | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | Текущий | комплекс 3 | 28.01 |
| 56 | 18 | Совершенствование | 29.01 |
| 57 | 1 | Баскетбол (27ч)  Изучение нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 30.01 |
| 58 | 2 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 04.02 |
| 59 | 3 | Комплексный | 05.02 |
| 60 | 4 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 06.02 |
| 61 | 5 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 11.02 |
| 62 | 6 | Совершенствование | 12.02 |
| 63 | 7 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 13.02 |
| 64 | 8 | Совершенствование | 18.02 |
| 65 | 9 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 19.02 |
| 66 | 10 | Совершенствование | 20.02 |
| 67 | 11 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; приме-нять в игре тех-нические приёмы | | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | комплекс 3 | 25.02 |
| 68 | 12 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 26.02 |
| 69 | 13 | Совершенствование | 27.02 |
| 70 | 14 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | | текущий | комплекс 3 | 04.03 |
| 71 | 15 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 05.03 |
| 72 | 16 | Комплексный | 06.03 |
| 73 | 17 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 11.03 |
| 74 | 18 | Комплексный | 12.03 |
| 75 | 19 | Комплексный | 13.03 |
| 76 | 20 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 18.03 |
| 77 | 21 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий | комплекс 3 | 19.03 |
| 78 | 22 | Комплексный | 20.03 |
| **4 четверть** | | | | | | | | | |
| 79 | 23 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий. | комплекс 3 | 01.04 |
| 80 | 24 | Комплексный | 02.04 |
| 81 | 25 | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий. | комплекс 3 | 03.04 |
| 82 | 26 | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, вeдения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | | текущий. | комплекс 3 | 08.04 |
| 83 | 27 | Совершенствование | 09.04 |
| Кроссовая подготовка (8ч) | | | | | | | | | |
| 84 | 1 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий(8ч)  Комплексный | | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | текущий | комплекс 4 | 10.04 |
| 85 | 2 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | текущий | комплекс 4 | 15.04 |
| 86 | 3 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | текущий | комплекс 4 | 16.04 |
| 87 | 4 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | текущий | комплекс 4 | 17.04 |
| 88 | 5 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (18мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20 мин) | | текущий | комплекс 4 | 22.04 |
| 89 | 6 | Совершенствование | | 23.04 |
| 90 | 7 | Совершенствование | | Бег в равномерном темпе (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | | текущий | комплекс 4 | 24.04 |
| 91 | 8 | Учётный | | Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(20мин) | | М:  16,00-17,00-18,00 мин; Д:  10,30-11,30-12,30 мин | комплекс 4 | 29.04 |
| Лёгкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | |
| 92 | 1 | Бег на средние дистанции (3ч)  Комплексный | | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | текущий  М:8,30-9,00-9,20 мин;  Д:7,30-8,30-9,30 мин | | комплекс 4 | 30.04 |
| 93 | 2 | Комплексный | | 06.05 |
| 94 | 3 | Комплексный | | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000м | комплекс 4 | 07.05 |
| 95 | 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  Вводный | | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | текущий | | комплекс 4 | 08.05 |
| 96 | 5 | Комплексный | | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательному действию | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | текущий | | комплекс 4 | 13.05 |
| 97 | 6 | Комплексный | | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | Текущий | | комплекс 4 | 14.05 |
| 98 | 7 | Комплексный | | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | Текущий | | комплекс 4 | 15.05 |
| 99 | 8 | Учётный | | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | М.:  "5"-8,6с.;  "4"-8,9 с.;  "3"-9,1.; Д.:  "5"-9,1 с.;  "4"-9,3 с.;  "3"-9,7 с. | | комплекс 4 | 20.05 |
| 100 | 9 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)  Комплексный | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивания»; метать мяч на дальность | текущий | | комплекс 4 | 21.05 |
| 101 | 10 | Комплексный | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивания»; метать мяч на дальность | текущий | | комплекс 4 | 22.05 |
| 102 | 11 | Комплексный | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность в коридоре 10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |  | текущий | | комплекс 4 |  |

**Учебно-методические средства обучения.**

1. **Учебники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Автор | Название, класс | Год издательства | Издательство |
| 1 | Лях В.И. | Физическая культура 8-9 класс | 2005 | М.: Просвещение |
| 2 | Матвеев А.П. | Физическая культура 8-9 класс | 2010 | М.: Просвещение |

1. **Методические пособия для учителя:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Автор | Название, класс | Год издательства | Издательство |
| 1 | Лях В.И., Зданевич А.А. | Комплексная программа физического воспитания учащихся  (Физкультура 1-11 классы) | 2012 | Изд. 2-е.- Волгоград |
| 2 | Кузнецов В.С.,  Колодницкий Г.А. | Методика обучения основным видам движений на уроках фи-  зической культуры в школе | 2003 | М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС |
|  | Ковалько В.И. | Поурочные разработки по физкультуре | 2005 | М.: ВАКО |

1. **Пособия для учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Название |
| 1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению (в составе библиотечного фонда) |
| 2 | Стенды по физической культуре (в спортивном зале) |

1. **Экранно-звуковые пособия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Автор | Название |
| 1 | Гребенщикова В.И. | Презентации по разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |

Лист корректировки рабочей программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТЕМА | | | ПРИЧИНА  КОРРЕКТИРОВКИ | СПОСОБ, ФОРМА КОРРЕКЦИИ | СОГЛАСОВАНИЕ С ЗАМЕСТИТЕЛЕМ ДИРЕКТОРА ПО УВР |
| название | Количество часов по рабочей программе | корректировка |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |