**Филиал Муниципального бюджетного**

**общеобразовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы с. Братовщина**

**имени Героя Советского Союза Виктора Семёновича Севрина**

**Долгоруковского муниципального района Липецкой области**

**в с. Меньшой Колодезь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического объединения учителей эстетического цикла  Руководитель Корнукова И.А  Протокол №\_\_\_\_\_\_от | Принята решением педагогического совета МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина.  Протокол № \_\_ от \_\_ г. | Утверждена  Директор МБОУ СОШ  с. Братовщина имени Героя Советского Союза  В.С. Севрина  Е.А. Барабанова  Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 9в класса

Крысанова Виктора Ивановича,

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

2014 - 2015 учебный год

**Содержание:**

* пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 3-7
* учебно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 8
* содержание учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр. 9 -1
* требования к уровню подготовки обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр. 12-13
* учебно-методическое и информационно-техническое обеспечение\_\_\_\_\_\_стр.14
* календарно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.15-18
* лист коррекции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.19

**Пояснительная записка**

*Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:* -Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273 –ФЗ.

-Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312.

-Приказ Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Приказ МО и НРФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 от 10.11.2011 № 2643.

-Приказ МО и НРФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 от 24.01.2012 г. № 39

-Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования 2014-2015 учебный год утвержден приказом Минобрнауки № 253 от 31 марта 2014 года

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

-Приказ УОиН Липецкой области от 23.04.2014 г. № 385 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2014/2015 учебный год».

-Письмо управления образования и науки Липецкой области от 26.10.2009 № 3499 «Примерное положение о структуре,порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования.

-Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год, утверждённый приказом по школе № 85 от 30.05.2014 г.

-Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год, утверждённый приказом по школе № 133 от 29.08.2014 г.

*Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа ( в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком)*

Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина отводит для изучения учебного предмета «Физкультура» в 5-9 классах 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент).

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год рабочая программа по физической культуре рассчитана для 5 - 8 классов на 35 недель, для **9**  класса на 34 недели, количество учебных часов за год составляет 105 и 102 соответственно.

*Уровень программы* – базовый.

*Изучение физической культуры на уровень основного общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич) М.: Просвещение, 2010, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта (основного) общего образования.

*Определение места и роли учебного курса, предмета в соответствии с государственным образовательным стандартом*

Предмет «Физическая культура » изучается на уровень основ­ного общего образования в качестве обязательного предмета в 5—9 классах.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах 3 учебных часа в неделю.

*Обоснование выбора примерной или авторской программы для разработки рабочей программы*

Авторская программа    В. И. Ляха, А. А. Зданевича составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования, в соответствии с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 год). Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
      Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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.  
      В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение 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.  
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».  
      Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 состоянии здоровья.  
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.  
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта.      Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.  
      В программе изложены *Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с требованиями Государственного стандарта по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником.  
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.  
В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии.

*Информация о внесенных изменениях в авторскую программу*

В рабочей программе использованы дополнительные часы по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации). Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

*Формы организации образовательного процесса:* урочная.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа:

* уроки с образовательно-познавательной направленностью: на таких уроках учащиеся знакомятся со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала (уроки проводятся с использованием учебники по физической культуре);
* образовательно-предметной направленностью: такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
* образовательно-тренировочной направленностью: уроки  используются для развития  физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части (помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; на таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

*Виды контроля:*

* для оценки знаний: опрос, проверочные беседы, тестирование;
* для оценки техники владения двигательными умениями и навыками: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод;
* для оценки физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов:
* для оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: наблюдение.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | | |
| ****Способы физкультурной деятельности**** | | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Легкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 33 | 28 |
| Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Лыжные гонки | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Спортивные игры | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Всего часов | 105 | 105 | 105 | 105 | **102** |

В рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

**Содержание учебного предмета**

**IX КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Правила соревнований по спортивным играм.  
      ***Физическая культура человека.***  Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Основы туристской подготовки. Способы закаливания, простейшие приемы самомассажа.   
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* Опорные прыжки. Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика, танцевальные движения.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км. Барьерный бег. Прыжки в длину и высоту.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.   
      *Лыжные гонки*. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Техника выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры.*  
      Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.  
      Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.  
      Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра головой. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол по правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      *Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Спортивные игры*  
      Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающийся основной школы должен:***  
**знать/понимать**   
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;  
      **уметь**  
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;  
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;  
      **демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.00 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**   
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;  
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-методическое и информационно- техническое обеспечение**

1. Каинов, А. Н Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической   
культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. п. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : вг А Ф К, 20.0.3. - 68 с.

2. Лях, В. И Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. и. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 20. 11. - 128 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. г. и. Погадаев ; под ред. л. Б. Кофмана.-   
М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

4. <http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=127> видеоуроки в сети Интернет (физическая культура)

5. <http://www.uroki-fizkultury.ru/> - уроки физкультуры

6. <http://sport-lessons.com/other/physical-culture/> - спортивные уроки

7. <http://skillopedia.ru/category.php?id=101> - общие уроки физкультуры (видео, презентации)

8. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=265639&tmpl=lib> сообщество учителей физкультуры

9. <http://www.fizkult-ura.ru/> - ФизкультУра - сайт для педагогов

10. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

Занятия физической культуры проходят:

в спортивном зале: оборудован спортивным инвентарем, гимнастическим снарядами (козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон); секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели; свисток,  кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные;

**Календарно-тематическое планирование 9в класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №  урока | Наименование разделов и тем | Дата  Проведения | |
| план | факт |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100-102 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21 | **I- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 12 часов*  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.  Низкий старт и стартовый разгон. Спортивная ходьба.  Бег 60м с низкого старта. Спортивная ходьба.  Техника передачи эстафеты сверху.  Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег  Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег  Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег  Метание мяча на дальность. Спортивная ходьба  Метание мяча на дальность. Спортивная ходьба  Стартовый разгон, бег 60м. Эстафетный бег  Бег 2000м (мал), 1500м (дев).  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Кросс до 3км.  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Волейбол 15 часов*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила соревнований по волейболу. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.  Сочетание перемещений и приёмов.  Верхняя прямая подача.  Приём мяча снизу после подачи.  Прием мяча отраженного от сетки.  Варианты техники приема и передач мяча.  Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в передней линии в нападении) Варианты подач мяча.  Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков задней линии в приеме мяча)Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.  Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  Варианты нападающего удара через сетку.  Варианты блокирования (одиночное и парное), страховка.  Приём мяча, отраженного сеткой.  Прямой нападающий удар при встречных передачах.  Приём мяча снизу после подачи.  Учебная игра в волейбол по правилам. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  **II- ЧЕТВЕРТЬ**  *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА 21 час*  Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).  Лазанье по канату на скорость.  Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).  Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д).  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Лазанье по канату.  Упражнения на брусьях.  Акробатическая комбинация.  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Упражнения на брусьях.  Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Акробатическая комбинация.  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика (д)  Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика (д)  Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.  Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.  **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ФУТБОЛ 30 ЧАСОВ*  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенности учебной деятельности, индивидуального образа жизни.  Скользящий шаг без палок и с палками.  Попеременный двухшажный ход.  Подъем в гору скользящим шагом.  Одновременный одношажный ход.  Одновременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход.  Техника одновременных ходов.  Переход с хода на ход.  Преодоление контруклона.  Повороты переступанием в движении.  Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Коньковый ход. Дистанция до 4 км.  Коньковый ход. Дистанция до 4 км.  Попеременные ходы.  Техника попеременных ходов.  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий.  Коньковый ход.  Преодоление подъемов и препятствий.  Прохождение дистанции до 4км (д); 6км (ю).  Прохождение дистанции 3км на время.  Бег на лыжах 3км свободным стилем.  Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.    *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Футбол*  Техника безопасности при занятиях футболом. Правила соревнований по футболу. Передвижения, остановки без мяча и с мячом.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Обыгрыш сближающихся противников, финты. Технико-тактические командные действия при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов.  Удар по мячу внешней частью подъёма. Удар носком.  Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча.  Учебная игра в мини-футбол по правилам    **IV-ЧЕТВЕРТЬ**  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *И ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 24 ЧАСА*  Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху (в тройках) с перемещением.  Нижняя прямая подача.  Технико-тактические командные действия(взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении, при приеме подачи) Верхняя прямая подача.  Приём мяча снизу после подачи.  Учебная игра с заданием.  Учебная игра в волейбол по правилам.  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережного отношения к природе (экологические требования)  Прыжки в высоту с разбега.  Прыжки в высоту с разбега.  Прыжки в высоту с разбега.  Прыжки в высоту с разбега.  Низкий старт с преследованием. Спортивная ходьба.  Бег 60м с низкого старта. Спортивная ходьба.  Бег 60м с низкого старта. Спортивная ходьба.  Прыжки в длину с разбега. Барьерный бег.  Прыжки в длину с разбега. Барьерный бег.  Метание мяча на дальность с разбега. Барьерный бег.  Метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.  Медленный бег до 3км.  Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка .Медленный бег до 3км.  Бег 2000 м (ю); 1500м (д).  Резервные уроки | 1.09.  2.09.  4.09.  8.09.  9.09.  11.09.  15.09.  16.09.  19.09.  22.09.  23.09.  25.09.  29.09.  30.09.  2.10.  6.10. 7.10.  9.10.  13.10.  14.10.  16.10.  20.10.  21.10.  23.10.  27.10.  28.10.  30.10.  10.11.  11.11.  13.11.  17.11.  18.11.  20.11.  24.11.  25.11.  27.11.  1.12.  2.12.  4.12.  8.12.  9.12.  11.12.  15.12.  16.12.  18.12.  22.12.  23.12.  25.12.  12.01.  13.01.  15.01.  19.01.  20.01.  22.01.  26.01.  27.01.  29.01.  2.02.  3.02.  5.02.  9.02.  10.02.  12.02.  16.02.  17.02.  19.02.  24.02.  26.02.  2.03.  3.03.  5.03.  9.03.  10.03.  12.03.  16.03.  17.03.  19.03.  23.03.  6.04.  7.04.  9.04.  13.04.  14.04.  16.04.  20.04.  21.04.  23.04.  27.04.  28.04.  30.04.  4.05.  5.05.  7.05.  11.05.  12.05.  14.05.  18.05.  19.05.  21.05. |  |

**Лист коррекции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | **Изменения** | **Основание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |