МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа с. Верхняя Чернавка

Вольского района Саратовской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Согласовано***  Заместитель руководителя по УВР  МОУ «СОШ с. В. Чернавка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А. Мамаева/  «31» августа 2015г. | ***Рассмотрено***  на заседании  педагогического совета  протокол № 1  от «28» августа 2015г. | ***Утверждаю***  Руководитель  МОУ «СОШ с. В. Чернавка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.Н. Ерокина/  Приказ № 98 от «01» сентября 2015г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

в 2015 – 2016 учебном году

**Шапошникова Сергея Павловича**

**(**фамилия, имя и отчество педагога**)**

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_I\_\_\_\_\_ квалификационная категория)

***Рассмотрено***

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Емельянова Е. И../

Протокол № 1 от «26» августа 2015г.

Вольский муниципальный район

с. Верхняя Чернавка

2015г

***II. Содержание программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  | стр. |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Учебно-тематический план | 13 |
|  | Требования к уровню подготовки обучающихся | 21 |
|  | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности | 24 |
|  | Приложения | 26 |

***III. Пояснительная записка***

**1.** Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 9 класса общеобразовательной школы, с учетом специфики образовательной организации и контингента обучающихся.

Программа опирается на следующие нормативные документы:

* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утверждённым приказом Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2004г. по математике и обязательным минимумом содержания среднего общего образования;
* Образовательная программа МОУ СОШ «с. В. Чернавка», утвержденная приказом № 114 от 31 августа 2013 г.;
* Локальный акт «Положение о рабочей программе в соответствии с требованиями ГОС 2004 МОУ «СОШ с. В. Чернавка»;
* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 5-11 классы. Автор – составитель – А.П.Матвеев, изд.2-е, Москва, Просвещение , 2008г

**2.** Для реализации программы используются учебники, включенные в Федеральный перечень учебников, рекомендованные Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в 2014 - 2015 учебном году (приказ МОН РФ от «31» марта 2014 г. №253) и учебники, включенные на основе информационного письма от 29 апреля 2014 года №08-548 [о праве использовать учебники ОС «Школа 2100» образовательными учреждениями (организациями)](http://school2100.com/school2100/news/element/35427)

Учебно-методический комплект включает:

1. А. П. Матвеев: Учебник «Физическая культура 8-9 » Издательство М:«Просвещение», 2011 г
2. ***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* обучающихся в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

З***адачи:***

* укреплять здоровье, развивать основные физические ка­чества и повышать функциональные возможности орга­низма;
* формировать культуру движений, обогащать двига­тельный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спор­та;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

4. Рабочая программа предполагает следующее количество часов в неделю/год: 3/105. Программа реализуется в течение учебного года - 35 учебных недель: с 1 сентября 2015г. по 31 мая 2016г.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент) разработан в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент) содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент) ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание».

1. Содержание тем учебного предмета

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Изучаемые в теме вопросы | Зачет | Тестирование | Контрольная работа | Практическая работа | Проверочная работа |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **5** |  |  |  |  |  |  |
|  | История физической культуры | - | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановление организма, виды и разновидности туристических походов.  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки, роль занятий физической культурой по их профилактике. |  |  |  |  |  |
|  | Физическая культура и спорт в современном обществе | 2 | Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. |  |  |  |  |  |
|  | Базовые понятия физической культуры | 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. |  |  |  |  |  |
|  | Физическая культура человека | 1 | Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. |  |  |  |  |  |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **8** |  |  |  |  |  |  |
|  | Организация и проведение занятий физической культурой | 7 | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).       Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. |  |  |  |  |  |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). |  |  |  |  |  |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **88** |  |  |  |  |  |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 10 | Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость). |  |  |  |  |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 49 | *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Ритмическая гимнастика (девочки).  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  *Легкая атлетика.*  Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  *Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.  *Спортивные игры.* Игры по правилам: волейбол, баскетбол, футбол | 2 |  |  |  |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | 22 | Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация.       Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши).*        Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки).*        Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*       Вольные упражнения: динамического характера, произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*       *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.       Упражнения специальной физической и технической подготовки.       *Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).       Упражнения специальной физической и технической подготовки.       *Спортивные игры*       Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.       Упражнения специальной физической и технической подготовки.       Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.       Упражнения специальной физической и технической подготовки.       Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.       Упражнения специальной физической и технической подготовки. |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с культурно-этнической направленностью | 7 | Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. |  |  |  |  |  |
|  | резерв | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **105ч** |  | 2 |  |  |  |  |

6. **Формы организации образовательного процесса** в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий.

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

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно 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 обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

7. Предмет “физическая культура” имеет многоаспектные связи с другими предметами. Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно – силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу ( это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты). Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

8. Предполагаемые результаты.

Предполагаемые результаты обучения отражены в разделе рабочей программы «Требованиях к уровню подготовки обучающихся».

Результаты оцениваются в соответствии с традиционной 5-ти балльной системой. Оценки выставляются за все виды деятельности в соответствии с Положением о системе оценивания и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МОУ «СОШ с. В. Чернавка». Итоговая проверка и оценка знаний о физической культуре, умений и навыков за каждую четверть и учебный год определяется «зачётом», который носит блочный характер. Задача «зачёта» - дать оценку достигнутым успехам ученика в соответствии с его физическим развитием и физической подготовленностью.

9. Система оценки достижений обучающихся.

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

**Первый компонент :** *Знания*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | За же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незна­чительные ошибки. | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

*Для оценивания уровня знаний используются:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;  Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определиться исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить дви­жение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

*Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и  инвентарь и применять их  в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**Второй компонент** оценивает уровень физической подготовленности учащихся.

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

УЧАЩИЕСЯ 11-15 ЛЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) |
|
|
| Скоростные | Бег 30 м,с |
| Координационные | Челночный  Бег 3х10 м,с |
| Скоростно-  Силовые | Прыжки в длину  с места, см |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин,сек) |
| Гибкость | Наклон вперед  Из положения сидя,см |
| Силовые | Подтягивание  на выс.перекладине из виса  (мальчики)кол.раз  Подъем туловища (девочки)  За 30 сек кол.раз |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 |
| Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Нет роста по­казателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. |

Общая оценка успеваемости( за четверть, годовая) определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста физической подготовленности.

10. В тексте рабочей программы используется система условных обозначений:

ИНМ – урок изучения нового материала

К – комбинированный урок

ПСЗ – урок применения и совершенствования знаний

КЗ – урок коррекции знаний

КЗУ – урок контроля знаний и умений

ОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

ЦОР – цифровые образовательные ресурсы

КИМы – контрольно-измерительные материалы

ЗФК – знания о физической культуре

ОПЗ –организация и проведение занятий физической культурой

ОЭЗ – оценка эффективности занятий физической культурой

ФОД – физкультурно-оздоровительная деятельность

Г – гимнастика с основами акробатики

ЛА – лёгкая атлетика

ЛП – лыжная подготовка

УКЭН – упражнения культурно-этнической направленности

**IV. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Дата проведения** | | Тип  урока | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы контроля** | **Дидактическое обеспечение, в т.ч. и ИКТ** |
| план | факт |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 02.09 |  | ИНМ | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.  Знать требования инструкций.  Устный опрос | Устный опрос |  |
| 2 | ЗФК. Основные направления развития физической культуры в обществе | 04.09 |  | ИНМ | Выделить основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи.  Уметь выделять основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи. | Опрос | С.6-9 |
| 3 | ОПЗ Организация досуга средствами физической культуры. | 07.09 |  | К | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Выбор инвентаря и одежды для проведения по самостоятельному освоению двигательных действий.  Знать требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических ка­честв | Устный опрос | Презентация «Организация досуга средствами физической культуры» |
| 4 | ФОД Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки | 09.09 |  | К | Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.  Выполнять комплекс упражнений | текущий | 6-7 кл. с.97 |
| 5 | ФОД Комплексы дыхательной гимнастики | 11.09 |  | К | Комплексы дыхательной гимнастики  Выполнять комплекс упражнений | текущий |  |
| 6 | ФОД Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | 14.09 |  | К | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями  Выполнять комплекс упражнений | текущий | С.15 |
| 7 | **Легкая атлетика** Совершенствование техники в бе­говых упражнениях Спринтерский бег | 16.09 |  | ИНМ | Инструктаж по л/а .Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.  Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |
| 8 | ЛА Совершенствование техники в бе­говых упражнениях (эстафетный бег) | 18.09  *21.09* |  | К | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 9 | ЛА Совершенствование техники в бе­говых упражнениях ( кроссовый бег) | *23.09* |  | К | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег.  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 10-11-12 | ЛА Совершенствование техники в прыжковых упражнениях - прыжок в длину и высоту с разбега | 25.0928.0930.09 |  | ОСЗ | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега и высоту с разбега  Уметь демонстрировать технику прыжка | текущий |  |
| 13 | ЛА Туристическая ходьба | 02.10 |  | К | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Туристическая ходьба по пересечённой местности  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 14 | **Гимнастика**  Акробатика упражнения | 05.10 |  | ИНМ | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.  Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка).  Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять акробатические элементы | Фронтальный опрос |  |
| 15 | Г. Акробатика упражнения | 07.10 |  | ИНМ | Стойка на голове и ру­ках силой из упора присев (юноши). Передвижение по гимнастичес-кому бревну (девушки)  Уметь выполнять акробатические элементы | Фронтальный опрос |  |
| 16 | Г.Акробатика упражнения | 09.10 |  | ИНМ | Передвижение по гимнастическому бревну- ходьба со взмахом ног  У меть выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 17-18-19 | Г. Упражнения на перекладине | 12.10  14.10  16.10 |  | ПСЗ | Упражнения на перекладине – висы, махи  Уметь выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 20 | **Футбол** -тактические действия в защите и на­падении | 19.10 |  | К | Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.  Уметь владеть мячом в игре футбол. | текущий |  |
| 21 | Футбол .Отбор мяча у со­перника | 21.10 |  | К | Отбор мяча у со­перника. . Игра в футбол по правилам.  Уметь владеть мячом в игре футбол. | текущий |  |
| 22 | Футбол Технико-фактические действия при организации защиты | 23.10 |  | К | Технико-фактические действия при организации защиты. Игра в футбол по правилам.  Уметь владеть мячом в игре футбол. | текущий |  |
| 23 | ОЭЗ Ведение дневника самонаблюдения - | 26.10 |  | К | Ведение дневника самонаблюдения -динамика показателей физического развития и физической подготовленности  Уметь вести дневника самонаблюдения -динамика показателей физического развития и физической подготовленности | текущий |  |
| 24 | УКЭН Игры народов России | 28.10 |  | К | Знакомство с играми народов Поволжья, правилами игр.  Уметь демонстрировать игры | текущий | Презентация «Игры народов России» |
| 25 | ЗФК Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом. | 30.10 |  | ИНМ | Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом.  Знать требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию ФК | Опрос | Реферат «Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом»  Уч. с.10-13 |
| 26 | ОПЗ выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой | 09.11 |  | К | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. Выбор инвентаря и одежды для проведения по самостоятельному освоению двигательных действий. | Опрос |  |
| 27 | ФОД Комп­лексы упражнений для коррекции фигуры | 11.11 |  | К | Упражнения для коррекции фигуры  Выполнять комплекс упражнений | текущий | 6-7 кл С. 75 |
| 28 | ФОД Индивидуальные комплексы упражнений | 13.11 |  | К | Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учётом индивидуальных особенностей физического развития.Выполнять комплекс упражнений | текущий |  |
| 29 | **Футбол** -.Технико-фактические действия при контратаке соперника | 16.11 |  | К | Технико-тактические действия при контратаке соперника Игра в футбол по правилам.  Уметь владеть мячом в игре футбол. | текущий |  |
| 30 | Футбол Отработка тактических иг­ровых комбинаций | 18.11 |  | К | Отработка тактических иг­ровых комбинаций Игра в футбол по правилам.  Уметь владеть мячом в игре футбол. | текущий |  |
| 31-32 | Футбол . Игра в футбол по правилам. | 20.11  23.11 |  | К | Игра в футбол по правилам.  Уметь владеть мячом в игре футбол. | текущий |  |
| 33-34 | Г. Упражнения на перекладине | 25.11  27.11 |  | ИНМ | Гимнастическая комбинация на перекладине: висы, махи, перемахи, соскоки. . Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Уметь выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 35-36 | Акробатическая комбинация | 30.1102.12 |  | ПСЗ | Акробатическая комбинация: кувырки, прыжки, перекаты , повороты в движении на 360 ̊. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | текущий |  |
| 37-38 | Г. Упражнения на перекладине | 04.12  07.12 |  | ПСЗ | Гимнастическая комбинация на перекладине: висы, махи, перемахи, соскоки. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Уметь выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 39 | Г. Опорный прыжок через гимнастического коня | 09.12 |  | ПСЗ | Опорный прыжок через гимнастического коня. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  Уметь выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 40 | Г.Передвижение по гимнастическому бревну *,*лазание по канату в два приема | 11.12 |  | ОСЗ | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне - наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг  Уметь выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 41-42 | Г. Вольные упражнения: динамического характера | 14.1216.12 |  | ОСЗ | Вольные упражнения: динамического характера. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.Уметь выполнять акробатические элементы | текущий |  |
| 43 | ФОД Развитие кондиционных и координационных способностей. | 18.12 |  | ПСЗ | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.  Уметь владеть мячом в игре волейбол. | текущий |  |
| 44 | ФОД Комплексы упражнений на формирование правильной осанки с учетом индиви­дуальных особенностей физического развития. | 21.12 |  | К | Упражнения на формирование правильной осанки  Выполнять комплекс упражнений для мышц брюшного пресса | текущий | 6-7 кл Уч.с.97 |
| 45 | Футбол  Игра в футбол по правилам | 23.12 |  | К | Игра в футбол по правилам  Уметь демонстрировать умение игры в футбол. |  |  |
| 46 | УКЭН Игры народов России | 25.12 |  | К | Знакомство с играми народов Поволжья, правилами игр.  Уметь демонстрировать игры | текущий | ЦОР |
| 47 | УКЭН Игры народов России | 11.01 |  | К | Знакомство с играми народов Поволжья, правилами игр.  Уметь демонстрировать игры | текущий |  |
| 48 | ОПЗ Составление плана самостоятельных занятий спортивной под­готовкой | 13.01 |  | К | Составление плана самостоятельных занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития., двигательной и физ. подготовленности  Уметь составлять план самостоятельных занятий | текущий | С.25 |
| 49 | ЗФК Правила проведения са­мостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 15.01 |  | ИНМ | Правила проведения са­мостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Понимать правила проведения са­мостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Устный опрос | С.17-20 |
| 50 | ФОД Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки | 18.01 |  | К | Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.  Выполнять комплекс упражнений | текущий |  |
| 51 | ФОД Комплексы дыхательной гимнастики | 20.01 |  | К | Комплексы дыхательной гимнастики  Выполнять комплекс упражнений | текущий |  |
| 52 | Волейбол Тактические действия | 22.01 |  | ОСЗ | Тактические действия: взаимодействие игро­ков в защите при приеме мяча  Правила игры волейбол. | учет индивидуальных показаний |  |
| 53-54 | Волейбол Тактические действия | 25.01  27.01 |  | ИНМ | ОРУ. СУ. Технико-тактические действия в защите и нападении  Правила игры волейбол. | текущий |  |
| 55 | **Лыжная подготовка** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 29.01 |  | К | Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Кросс по пересечённой местности ,ОФП  Знать требования инструкций.Уметь самостоятельно подбирать лыжный инвентарь | Устный опрос |  |
| 56-57 | ЛП Строевые упражнения на лыжах . | 01.02  03.02 |  | К | Способы передвижения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники освоен­ных лыжных ходов  переход с одного хода на другой  Уметь правильно координировать и чередовать движения рук и ног | текущий |  |
| 58 | ЛП Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов | 05.02 |  | К | Подводящие упражнения без лыж и на лыжах, Кроссовая подготовка ,ОФП Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов  Уметь правильно выполнять технику лыжных ходов на месте | текущий |  |
| 59-60 | ЛП Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания | 08.02  10.02 |  | К | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания  Корректировка движений рук и ног,уметь Преодолевать естественные препятствийя на лыжах способами перешагивания, перелезания, перелезания ОФП | текущий |  |
| 61 | ЛП Спуски в низ­кой стойке. Прохождение дистанции | 12.02 |  | ОСЗ | Спуски в низ­кой стойке., Бег на выносливость,ОФП  Уметь правильно координировать и чередовать движения рук при выполнении спуска в низ­кой стойке. | текущий |  |
| 62 | ЛП Спуск с отлогих склонов | 15.02 |  | ИНМ | Спуск с отлогих склонов с чередо­ванием поворотов «плутом» и «упором» (слалом).  Уметь правильно выполнять спуск с отлогих склонов | текущий |  |
| 63-64 | ЛП Спуск с отлогих склонов | 17.02  19.02 |  | ПСЗ | Спуск с отлогих склонов с чередо­ванием поворотов «плутом» и «упором» (слалом).  Уметь правильно выполнять спуск с отлогих склонов | текущий |  |
| 65 | ЛП Прохож­дение учебных дистанций | 22.02 |  | КЗУ | Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов  Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |
| 66-67 | ЛП По­вороты упором | 24.02  26.02 |  | К | По­вороты упором . Силовая подготовка,ОФП  Уметь правильно выполнять поворот упором. Выполнять торможение « упором» | текущий |  |
| 68 | ЛП Прохож­дение учебных дистанций | 29.02 |  | КЗУ | Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов  Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |
| 69 | Президентские состязания | 02.03 |  | КЗУ | Уметь выполнять контроль функционального состояния организма, анализировать | Тест- ние физич- х нормативов №1 |  |
| 70 | Волейбол  Тактика игры | 04.03 |  | К | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей Технико-тактические действия в защите и нападении Игра в волейбол по правилам.  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |
| 71-72 | Волейбол. Техника защитных действий. Игра в волейбол по правилам. | 07.03  09.03 |  | К | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игра в волейбол по правилам.  Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 73 | ОПЗ Последовательное выполнение всех частей занятий спор­тивной подготовкой | 11.03 |  | К | Последовательное выполнение всех частей занятий спор­тивной подготовкой.  учет индивидуальных показаний | текущий | С.14 |
| 74-75 | ОПЗ учет индивидуальных показаний здоровья и фи­зического развития, | 14.03  16.03 |  | К | учет индивидуальных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности  учет индивидуальных показаний | текущий | С.32 |
| 76 | ЗФК Правила планирования тре­нировочных занятий по спортивному совершенствованию, | 18.03 |  | ИНМ | Правила планирования тре­нировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Уметь планировать тре­нировочные занятия по спортивному совершенствованию | текущий | С.25-32 |
| 77 | ЛП Прохождение дистанции | 21.03 |  | КЗУ | Преодоление дистанции любым способом передвижения на лыжах,Бег по дистанции на время(3 км — мальчики, 1,5 км — де­вочки).  Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |
| 78 | ФОД Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | 23.03 |  | К | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.  Знать индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | текущий | С.74-79 |
| 79 | **Баскетбол**  Технико-тактические действия в защите | 25.03 |  | ИНМ | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Технико-тактические действия в защите Правила игры в баскетбол.  Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |
| 80 | Баскетбол. Технико-тактические действия игроков | 04.04 |  | К | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Технико-тактические действия в нападении  Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, выбрасывания мяча | текущий |  |
| 81 | Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении | 06.04 |  | К | Комплекс упражнений в движении. Технико-тактические действия в защите и нападении  Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |
| 82 | Баскетбол Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника | 08.04 |  | К | ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника  Уметь выполнять обводку пассивного и активного соперника. | текущий |  |
| 83-84 | Баскетбол. Отработка тактических игровых комбина­ций. | 11.04  13.04 |  | ОСЗ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Отработка тактических игровых комбина­ций. Игра в баскетбол по правилам. Учебная игра. Корректировка техники ведения мяча. | текущий |  |
| 85-86 | Баскетбол Игра в баскетбол по правилам. | 15.04  18.04 |  | ОСЗ | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра  Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |
| 87 | ***Легкая атлетика***  Совершенствование техники в бе­говых упражнениях | 20.04 |  | ИНМ | Инструктаж по л/а .Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода Максимально быстрый бег на месте Бег с ускорением Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |
| 88 | ЛА Прыжки че­рез препятствия | 22.04 |  | К | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки че­рез препятствия  Корректировка техники бега, прыжки | текущий |  |
| 89 | ЛА Многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах | 25.04 |  | К | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 90 | ЛА Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах | 27.04 |  | К | ОРУ в движении. СУ. Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 91 | ЛА Толкание ядра | 27.04 |  | К | ОРУ в движении. СУ. Толкание ядра  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 92 | ЛА Бег с препятствиями | 29.04 |  | К | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с препятствиями  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 93 | ЛА Бег на короткие и средние дистанции | 02.05 |  | КЗУ | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 94-95 | УКЭН Игры народов России | 04.05  06.05 |  | К | Знакомство с играми народов Поволжья, правилами игр.  Уметь демонстрировать игры | текущий | ЦОР |
| 96-97 | ЗФК Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур | 09.05  11.05 |  | ИНМ | Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями, простейшие приемы восстановительного массажа9 поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн, душа.  Знать правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. | Опрос | Реферат «Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур»  С.21-24 |
| 98 | ОПЗ Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. | 13.05 |  | ПСЗ | Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.  Уметь демонстрировать восстановительные процедуры | Текущий | С.21-22 |
| 99 | ОПЗ Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. | 16.05 |  | КЗУ | Уметь выполнять контроль функционального состояния организма, анализировать | Тест- ние физич- х нормативов №2 | Места для проведения тестовых упражнений.  Таблицы возрастных нормативов. |
| 100-101 | УКЭН Игры народов России | 18.0520.05 |  | К | Знакомство с играми народов Поволжья, правилами игр.  Уметь демонстрировать игры | текущий | ЦОР |
| 102-105 | Резервные уроки | 23.05  25.05  27.05  30.05 |  |  |  |  |  |

**V. Требования к уровню подготовки обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Требования к ЗУН и компетенциям** | | |
| **Предметные компетенции** | | **Коммуникативная, организационная, общекультурная компетенции** |
|  | **знать** | **уметь** |
| **Знания о физической культуре** |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в современном обществе | -физическая культура в современном обществе;  -организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. |  | 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. |
| Базовые понятия физической культуры | - физическое развитие человека;  физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;  -организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности |
| Физическая культура человека | - режим дня, его основное содержание и правила планирования;  - закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования;  - влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;  -проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;  - восстановительный массаж;  проведение банных процедур; | -проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.  -самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| Организация и проведение занятий физической культурой | - профилактика травматизма, доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |  | вести дневник самонаблюдения |
| **Физическое совершенствование** |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | основы формирования двигательных действий и развития физических качеств | применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью |  | **Гимнастика с основами акробатики**.  организующие команды и приёмы;  выполнять строевые упражнения;  принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;  лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;  слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  осуществлять опорный прыжок;  ходить по бревну;  выполнять висы и упоры;  прыгать через скакалку.  **Лёгкая атлетика.**  правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;  с максимальной скоростью бегать до 60 м ;  бегать в равномерном темпе до 10 мин;  стартовать из различных исходных положений;  выполнять прыжковые упражнения;  метать малый мяч на дальность и точность;  толкать и метать набивной мяч массой 1 кг.  **Лыжные гонки.**  передвижения на лыжах;  подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Спортивные игры.**  уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  играть в волейбол, футбол, баскетбол по правилам |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью |  |
| Упражнения с культурно-этнической направленностью | Знакомство с играми народов Поволжья, правилами игр. | Уметь демонстрировать игры |

**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 |

***V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности***

1. **Оснащенность спортзала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования | Количество |
|  | баскетбольный щит/ комплект с кольцом и сеткой; | 6 |
|  | сетка волейбольная; | 12 |
|  | стойки волейбольные; | 2 |
|  | брусья женские гимнастические; | 1 |
|  | конь гимнастический; | 3 |
|  | козёл гимнастический; | 3 |
|  | мячи баскетбольные; | 10 |
|  | мячи волейбольные; | 12 |
|  | мячи футбольные; | 4 |
|  | мат гимнастический; | 12 |
|  | скамейка гимнастическая; | 2 |
|  | комплект оборудования для игры в теннис; | 2 |
|  | турник гимнастический; | 2 |
|  | ворота мини-футбол; | 1 пара |
|  | лыжи деревянные; | 7пар |
|  | комплект лыж полупластиковых; | 18 пар |
|  | скакалки; | 15 |
|  | шведские стенки; | 1 |
|  | набор для хоккея | 12 клюшек |
|  | тренажер «Беговая дорожка» механическая | 1 |

1. **Учебно-методическое обеспечение**
   1. ***Литература для обучающихся***
   2. А. П. Матвеев: «Физическая культура 8-9кл» Издательство М:«Просвещение», 2011 г

***2.2. Дополнительная литература для обучающихся***

* 1. ***Литература для учителя***
  2. А. П. Матвеев: «Физическая культура 8-9кл» Издательство М:«Просвещение», 2011 г
  3. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная)школа: базовый и профильный уровни. авт.сост – А.П.Матвеев, изд.2-е, М.:Просвещение , 2008г ***2.4.Дополнительная литература для учителя***

***2.4.Дополнительная литература для учителя***

1. **ЭОР, ЦОР, интернет-ресурсы**

Для обеспечения плодотворного учебного процесса используются информация и материалы следующих **Интернет-ресурсов:**

Министерство образования РФ:

<http://www.fisio.ru/fisionscol.html> Сайт, посвящённый Здоровому образу жизни, оздоровительной физкультуре.

<http://cnit>. ssau.ru/do/artikles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

<http://www.scool.ru> Российский образовательный портал.

***VI. Приложения***

1. Список тем проектов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тема проекта |
| 3 | Организация и проведение занятий физической культурой | Презентация «Организация досуга средствами физической культуры» |
| 24 | Игры народов России | Презентация «Игры народов России» |
|  |  |  |

1. Список тем рефератов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тема реферата |
| 25 | Знания о физической культуре | «Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом» |
| 96 | Знания о физической культуре | «Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур» |
|  |  |  |

1. Материалы для осуществления контроля

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  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 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—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 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливо-сть | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  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 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |