**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОРКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**СУДЖАНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании МО учителей**  **Художественно-эстетического цикла, физ. культуры и ОБЖ**  **Протокол № от 2015г.**  **Руководитель МО**  **Шалиманова С.В** | **Утверждено на заседании педагогического совета**  **Протокол № от 2015г.**  **Председатель педагогического**  **совета Урывко И.А.** | **Введено в действие**  **Приказ № от 2015г.**  **Директор школы Урывко И.А.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**9 КЛАСС**

**НА 2015 – 2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Составил учитель физической культуры Блужин Г.И.**

**2015год**

**Аннотация**

Рабочая программапо учебному предмету **«физическая культура »** разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 года: (статьи 7, 9, 32)ФЗ;

2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования РФ принятый 05.03. 2004 г № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в общеобразовательном процессе в образовательных учреждениях от 31.03.2014 года № 253.

4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2011.

5. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Постановление № 189 от 29.12.2010г.

6. Примерных программ по «Физической культуре» начального, основного и среднего (полного) общего образования ( Письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки РФ от 07.07.2005 года № 03-1263);

7. Авторская программа по физической культуре под ред. В. И. Ляха и А. А. Зданевича. для 5-9 кл, М.: Просвещение, 2011.

8. Основная образовательная программа основного общего образования для 6-9 кл МКОУ «Борковская основная общеобразовательная школа» приказ №1-81 от 31.08.2015г

9.Положение о рабочей программе МКОУ «Борковская основная общеобразовательная школа» по учебным предметам, утвержденное приказом № 88а от 01.09.2010 года.

Для реализации программы используется следующий учебно-методический комплект:  
**Учебник**. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011г.

Рабочие программы. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Электронный ресурс] Официальный сайт государс твенной системы развивающего обучения им. Л.В.Занкова – Режим доступа:http:zankov.ru

Презентация уроков «Основная школа» - http:osnovnaj/info/about/193

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Согласно федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 8 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Столько же часов отводится в школьном учебном плане на изучение данного предмета в 9 классе. Программа составлена на 2015-2016 учебный год.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе **нормативных документов:**

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 года: (статьи 7, 9, 32)ФЗ;

2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования РФ принятый 05.03. 2004 г № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в общеобразовательном процессе в образовательных учреждениях от 31.03.2014 года № 253.

4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2011.

5. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Постановление № 189 от 29.12.2010г.

6. Примерных программ по «Физической культуре» начального, основного и среднего (полного) общего образования ( Письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки РФ от 07.07.2005 года № 03-1263);

7. Авторская программа по физической культуре под ред. В. И. Ляха и А. А. Зданевича. для 5-9 кл, М.: Просвещение, 2011.

8. Основная образовательная программа основного общего образования для 6-9 кл МКОУ «Борковская основная общеобразовательная школа» приказ №1-81 от 31.08.2015г

9.Положение о рабочей программе МКОУ «Борковская основная общеобразовательная школа» по учебным предметам, утвержденное приказом № 88а от 01.09.2010 года.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Согласно федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 9 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Столько же часов отводится в школьном учебном плане на изучение данного предмета в 9 классе. В соответствии с Положением о рабочей программе МКОУ «Борковская основная общеобразовательная школа» данная программа 1 вида. Программа составлена на 2015-2016 учебный год.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются :

* Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы**

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются формирование физической культуры личности обучающегося по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – реакционной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

**Задачи учебной программы**

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

Расширение двигательного опыта.

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.

- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.

- Возрастные особенности развития физических качеств.

- Психофункциональные особенности собственного организма.

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Правила личной гигиены. Профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим.

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудование с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Обучающиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

**Нормативы для проверки уровня физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физичес-кие способности | Контроль-ное упражнение | Воз-раст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1– 5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3 – 5,6 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8 – 5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно - силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150 -175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165 -180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170 – 190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180 – 195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6 – минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1200 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики),кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
| 14 | 6-7 | 6-7 | 9 |  |  |  |
| 15 | 7-8 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |

**Содержание учебного материала**

**Легкая атлетика – 18 ч.**

1).Т. Б. на уроках по легкой атлетике. Бег с высокого старта. 2).Бег с ускорением до 80 м. Челночный бег 3х10 м. 3).Скоростной бег до 70 м. Челночный бег.

4).Бег 60 м. 5).Бег на короткие дистанции. 6).К. Н. - Бег на результат 60 м.

7).Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».8).Прыжки в высоту. 9).К. Н.- прыжок в высоту. 10).Обучение прыжкам в длину способом «согнув ноги». 11).Прыжки в длину с разбега. 12).К. Н. – прыжки в длину с разбега. 13).Обучение метанию малых мячей на дальность.14).Метание малых мячей на дальность. 15).К. Н. – метание малых мячей на дальность. 16).Длительный равномерный кросс 3000 м.17).Равномерный кросс – 2000 м.

18).К. Н. – кросс М - 2000 м., Д – 1000 м.

**Футбол – 8 ч.**

1).Стойка игрока в футболе. Перемещение в стойке приставными шагами, боком.

2).Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

3).Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

4).Ведение мяча по прямой. 5).Удары по воротам указанными способами.

6)Удары по воротам на точность попадания. 7).Игры по упрощенным правилам.

8).Двухсторонняя игра. Подведение итогов.

**Гимнастика – 21 ч.**

1).Т. Б. на уроках по гимнастике. Строевые упражнения 2).Строевые упражнения.

3).Общеразвивающие упражнения с предметами. 4).Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. 5).Сочетание рук, ног с ходьбой на месте и в движении. 6).Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.

7).Подтягивание в висе, поднимание прямых ног. 8).Обучение опорному прыжку.

9).Обучение опорному прыжку через козла. 10).Опорный прыжок через козла.

11).К.Н. – опорный прыжок через козла. 12).Акробатические упражнения.

13).Акробатические упражнения. 14).Акробатические упражнения. 15).К.Н. - Акробатические упражнения. 16).Общеразвивающие упражнения без предметов.

17).Лазание по гимнастической стенке. 18).Подтягивание. Упражнения в висах.

19).Подтягивание. Упражнения в висах. 20).Упражнения с партнёром. 21).Подтягивания. Отжимание от пола. Подведение итогов.

**Лыжная подготовка - 18 ч.**

1).Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта.

2).Попеременный четырехшажный ход. 3).Попеременный четырехшажный ход.

4).Попеременный четырехшажный ход. 5).Переход с попеременных ходов на одновременные. 6).Переход с попеременных ходов на одновременные.

7).Переход с попеременных ходов на одновременные. 8).Преодоление контруклонов. 9).Коньковый ход. 10).Торможение и поворот «плугом».

11).Торможение и поворот «плугом». 12).Прохождение дистанции до 5 км.

13).Игра «Гонки с выбыванием». 14).Передвижение на лыжах до 5 км.

15).Передвижение на лыжах до 5 км. 16).К.Н. - Передвижение на лыжах 3 км.

17).Лыжная эстафета с преодолением препятствий. 18).Повороты переступанием. Спуски с гор.

**Гимнастика – 12 ч.**

1).Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 2).Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Висы и упоры.

3).Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы и упоры. 4).Обучение опорным прыжкам. 5).Опорные прыжки. 6).К. Н. – опорные прыжки. 7).Развитие силовых способностей и гибкости. Значение гимнастических упражнений. 8).Акробатические упражнения 9).Акробатические упражнения

10).Отжимания от пола. Лазанье по гимнастической скамейке. 11).Упражнения для разогревания, страховки. Акробатические упражнения. 12).К.Н. – пресс. Подведение итогов. Упражнения для разогревания, страховки

**Легкая атлетика – 18 ч.**

1).Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Обучение низкому старту. 2).Бег с ускорением до 60 м. 3).Скоростные отрезки до 60 м. Челночный бег 3 х 10 м.

4).Скоростные отрезки до 60 м. 5).Скоростной бег до 60 м. 6).К.Н. – бег 30 м.

7).Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».

8).Прыжки в длину с разбега. 9).К.Н. - прыжки в длину с разбега. 10).Прыжки в высоту способом «перешагивание». 11).К.Н. - Прыжки в высоту. 12).Президентский тесты. 13).Метание малых мячей на дальность.

14).Метание мячей на дальность. 15).К.Н. – метание малых мячей на дальность.

16).Длительный бег 8 мин. 17).Равномерный кросс 3000 м.

18).К.Н. – кросс М - 2000 м. Д – 1000 м.

**Волейбол – 7 ч.**

1).Стойка игрока и перемещение в стойке в волейболе. 2).Передача мяча сверху двумя руками. 3).Передача мяча над собой. Прием мяча с низу.

4).Двухсторонняя игра. 5).Игра и игровое задание с ограниченным числом игроков. 6).Игры по упрощенным правилам.7).Игры по упрощенным правилам. Подведение итогов.

**Физическое совершенствование**

Общая (базовая) физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Лыжные гонки: Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение. Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта. Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты, соскоки. Упражнения на брусьях(мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Лыжные гонки: Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения. Легкая атлетика: Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия а игре. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

Основы знаний Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела. На развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

**Тематическое распределение учебного материала по разделам для 9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол – во часов |
| 1 | Легкая атлетика | 18 |
| 2 | Футбол | 8 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Гимнастика | 12 |
| 6 | Легкая атлетика | 18 |
| 7 | Волейбол | 7 |
|  | Всего | 102 |

**Календарно – тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Кол – во часов | Дата проведения | | Примечание |
| план | факт |  |
|  | **1 четверть**  ***Легкая атлетика*** | **18** |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением до 80 м. Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег 60 м. | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| 6 | Контрольный норматив - Бег на результат 60 м. | 1 |  |  |  |
| 7 | Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |
| 9 | Контрольный норматив - прыжок в высоту. | 1 |  |  |  |
| 10 | Обучение прыжкам в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 12 | Контрольный норматив – прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 13 | Обучение метанию малых мячей на дальность. | 1 |  |  |  |
| 14 | Метание малых мячей на дальность. | 1 |  |  |  |
| 15 | Контрольный норматив – метание малых мячей на дальность. | 1 |  |  |  |
| 16 | Длительный равномерный кросс 3000 м. | 1 |  |  |  |
| 17 | Равномерный кросс – 2000 м. | 1 |  |  |  |
| 18 | Контрольный норматив – кросс М - 2000 м., Д – 1000 м. | 1 |  |  |  |
|  | ***Футбол*** | **8** |  |  |  |
| 19 | Стойка игрока в футболе. Перемещение в стойке приставными шагами, боком. | 1 |  |  |  |
| 20 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  |
| 21 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча по прямой. | 1 |  |  |  |
| 23 | Удары по воротам указанными способами. | 1 |  |  |  |
| 24 | Удары по воротам на точность попадания. | 1 |  |  |  |
| 25 | Игры по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 26 | Двухсторонняя игра. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |
|  | **2 четверть**  ***Гимнастика*** | **21** |  |  |  |
| 27 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | 1 |  |  |  |
| 31 | Сочетание рук, ног с ходьбой на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 33 | Подтягивание в висе, поднимание прямых ног. | 1 |  |  |  |
| 34 | Обучение опорному прыжку. | 1 |  |  |  |
| 35 | Обучение опорному прыжку через козла. | 1 |  |  |  |
| 36 | Опорный прыжок через козла. | 1 |  |  |  |
| 37 | Контрольный норматив – опорный прыжок через козла. | 1 |  |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |
| 41 | Контрольный норматив - Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |
| 42 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |  |  |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| 44 | Подтягивание. Упражнения в висах. | 1 |  |  |  |
| 45 | Подтягивание. Упражнения в висах. | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения с партнёром. | 1 |  |  |  |
| 47 | Подтягивания. Отжимание от пола. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |
|  | **3 четверть**  ***Лыжная подготовка*** | **18** |  |  |  |
| 48 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. | 1 |  |  |  |
| 49 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 51 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  |  |  |
| 53 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  |  |  |
| 54 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  |  |  |
| 55 | Преодоление контруклонов. | 1 |  |  |  |
| 56 | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 57 | Торможение и поворот «плугом». | 1 |  |  |  |
| 58 | Торможение и поворот «плугом». | 1 |  |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |  |  |  |
| 60 | Игра «Гонки с выбыванием». | 1 |  |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 |  |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 |  |  |  |
| 63 | Контрольный норматив - Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |  |  |  |
| 64 | Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |
| 65 | Повороты переступанием. Спуски с гор. | 1 |  |  |  |
|  | ***Гимнастика*** | **12** |  |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |  |  |
| 67 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Висы и упоры. | 1 |  |  |  |
| 68 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы и упоры. | 1 |  |  |  |
| 69 | Обучение опорным прыжкам. | 1 |  |  |  |
| 70 | Опорные прыжки. | 1 |  |  |  |
| 71 | Контрольный норматив – опорные прыжки. | 1 |  |  |  |
| 72 | Развитие силовых способностей и гибкости. Значение гимнастических упражнений. | 1 |  |  |  |
| 73 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |  |
| 74 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |  |
| 75 | Отжимания от пола. Лазанье по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| 76 | Упражнения для разогревания, страховки. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |
| 77 | Контрольный норматив – пресс. Подведение итогов. Упражнения для разогревания, страховки | 1 |  |  |  |
|  | ***4 четверть***  ***Легкая атлетика*** | **18** |  |  |  |
| 78 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение низкому старту. | 1 |  |  |  |
| 79 | Бег с ускорением до 60 м. | 1 |  |  |  |
| 80 | Скоростные отрезки до 60 м. Челночный бег 3 х 10 м. | 1 |  |  |  |
| 81 | Скоростные отрезки до 60 м. | 1 |  |  |  |
| 82 | Скоростной бег до 60 м. | 1 |  |  |  |
| 83 | Контрольный норматив – бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 84 | Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 86 | Контрольный норматив - прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 87 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 88 | Контрольный норматив - Прыжки в высоту. | 1 |  |  |  |
| 89 | Президентский тесты. | 1 |  |  |  |
| 90 | Метание малых мячей на дальность. | 1 |  |  |  |
| 91 | Метание мячей на дальность. | 1 |  |  |  |
| 92 | Контрольный норматив – метание малых мячей на дальность. | 1 |  |  |  |
| 93 | Длительный бег 8 мин. | 1 |  |  |  |
| 94 | Равномерный кросс 3000 м. | 1 |  |  |  |
| 95 | Контрольный норматив – кросс М - 2000 м. Д – 1000 м. | 1 |  |  |  |
|  | ***Волейбол*** | **7** |  |  |  |
| 96 | Стойка игрока и перемещение в стойке в волейболе. | 1 |  |  |  |
| 97 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 98 | Передача мяча над собой. Прием мяча с низу. | 1 |  |  |  |
| 99 | Двухсторонняя игра. | 1 |  |  |  |
| 100 | Игра и игровое задание с ограниченным числом игроков. | 1 |  |  |  |
| 101 | Игры по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 102 | Игры по упрощенным правилам. Подведение итогов. | 1 |  |  |  |

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются ***качественными и количественными.***

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьной школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть ( в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями т навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:***

**I.Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает используя в деятельности | За тот 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 |

**II**. **Техника** **владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; 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, не уверенности. Обучающийся 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 |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**

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

**IV. Уровень физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности ( темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося , но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по все видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год*  производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по определенным разделам программы. При этом преимущественно значения имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную физкультурно- оздоровительную деятельность.

**Перечень учебно – методического обеспечения**

**1. Основная литература для учителя**

1.1Стандарт общего образования по физической культуре

1.2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011г.

1.3 М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. Физическая культура 5-9 классов. Под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2009г.

1.4 Рабочая программа по физической культуре

**2. Дополнительная литература для учителя**

2.1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2.2 Лях В.И. Тесты физического воспитания школьников. Пособие для учителя. Издательство Москва 1998г.

2.3 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вакко» 2009г.

**3. Дополнительная литература для обучающихся**

3.1. Научно – популярное и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**4. Технические средства обучения**

4.1 Музыкальный центр

4.2 Аудио записи

**5. Учебно – практическое оборудование**

5.1 Бревно гимнастическое напольное – 2

5.2 Козел гимнастический – 1

5.3 Мостик гимнастический – 1

5.4 Перекладина гимнастическая (пристеночная) – 2

5.5 Стенка гимнастическая – 2

5.6 Скамейка гимнастическая жесткая (длинной 4 м.) – 2

5.7 Мячи : малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные – 6

5.8 Палка гимнастическая – 9

5.9 Скакалка детская – 6

5.10 Мат гимнастический – 2

5.11 Кегли - 4

5.12 Обруч детский – 4

5.13 Рулетка измерительная – 2

5.14 Лыжи детские (с креплениями и палками) – 6

5.15 Щит баскетбольный тренировочный – 1

5.16 Сетка волейбольная – 2

5.17 Аптечка -1

**Список литературы**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа Физического воспитания

1 -11 классов Москва «Просвещение» 2011г.

1. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова Здоровье сберегающие технологии Москва, Илекса 2004г.
2. Журнал «Практика образования»
3. Интернет ресурсы:

Официальный сайт государственной системы развивающего обучения им. Л.В.Занкова – Режим доступа:http:zankov.ru

Презентация уроков «Основная школа» - http:osnovnaj/info/about/193