

Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

И.о. заведующего учебной частью

 Г.С. Вольските

«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

А.В. Катаева

«28» августа 2020 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» (ФГОС)
9 «А» класса
учитель Аракелов Сергей Александрович
2020 – 2021 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей

(протокол № 1 от 28.08.2020)

Руководитель МО 

И.С. Гайвороненко

г. Неман – 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа (ФГОС) по физической культуре для **9 класса** составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении Сан-ПиН 2.4.2.2821-10"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

- Приказ Минобрнауки России от 05.07.17 г. № 629 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018-2019 учебный год»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Устава Неманского СУВУ;

- Примерная программа дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ **по физической культуре.**

Федеральный базисный план отводит 105 часов для образовательного изучения физической культуры в 9 классе из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса) Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предполагаемые результаты освоения предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Критерии оценивания уровня знаний обучающихся с задержкой психического развития.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, в играх учащийся показал знание правил, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубым нарушением, в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

«1» - упражнение не выполнено, в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Образовательная область «физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физ. подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у

учащихся формируется целостное представление о ФК как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, гигиенических норм.

Формы организации учебного процесса:

- урок;
- внеклассные мероприятия.

Технологии обучения:

- развивающее обучение;
- информационно-коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

- повторение;
- обобщение;
- систематизация;
- сравнение;
- анализ;
- рассказ учителя;
- пересказ;
- самостоятельная работа с учебником, раздаточным материалом;
- работа в парах, работа в группах;
- исследовательская деятельность.

Формы деятельности обучающихся на уроке:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов 102.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры (владение умениями):

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельно-

сти; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на

развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Физическая культура человека.

Закаливания организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

- бег на 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м, 2000м, (без учета времени)
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- проплывание дистанции 50 метров,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев, о. с.

Учебная комбинация №2. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырк вперед в упор присев, о.с.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь.

Комбинация 2. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

Вид упражнения	9 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	550	450	390
Прыжки в длину с места (см)	220	200	180

Челночный бег 3*10 м (сек)	7,9	8,5	8,7
Прыжки в длину с разбега (см)	410	380	350
6-минутный бег (м)	1550	1350	1250
Метание мяча (м)	45	40	31
Подтягивание из виса (раз)	11	9	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	120	115	105
Наклон вперед стоя (см)	12	8	5
Вис на перекладине (сек)	40	35	25
Бег 30 м (сек)	4,5	4,8	5,2
Бег 60 м (сек)	8,8	9,8	10,5
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	44	40
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	32	28	24
Бег 1000 м (мин, сек)	3.57.00	4.10.00	4.27.00

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик 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 акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контроль уровня обучения:

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой и низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	8 и более	6-5	3 и менее
Прыжок в длину с места, см	200 и более	180-160	140 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,2 – 5,5	6,2 и более
Бег 1000 м	Без учета времени		

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Таблица тематического планирования по физической культуре на 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип, форма урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
Ичетверть: Легкая атлетика (9)/плавание (12)/кроссовая подготовка (3) – 24 часа				
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	Вводный	Соблюдать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр.
2	Организация занятий и правила поведения в бассейне. ТБ.	1	Вводный	Соблюдать правила ТБ при занятиях плаванием. Знать гигиенические требования посещения спортивного бассейна.
3	Подготовительные упражнения в воде и на суше.	1	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при занятиях плаванием. Знать гигиенические требования посещения спортивного бассейна.
4	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
5	Согласование работы ног и выдохов в воду. Дыхательные упражнения. Элементарные движения ног в воде.	1	Комбинированный	Выполнять скольжение от бортика и из воды. Задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Демонстрировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.

6	Согласование работы ног и выдохов в воду. Дыхательные упражнения. Элементарные движения ног в воде.	1	Комбинированный	Выполнять скольжение от бортика и из воды. Задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Демонстрировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
7	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
8	Скольжение на груди и на спине.Согласование работы ног и выдохов в воду. Техника работы рук при кроле на груди и спине.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
9	Скольжение на груди и на спине.Согласование работы ног и выдохов в воду. Техника работы рук при кроле на груди и спине.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
10	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
11	Скольжение на груди и на спине.Согласование работы ног и выдохов в воду. Техника работы рук при кроле на груди и спине.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
12	Скольжение на груди и на спине.Согласование работы ног	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласо-

	и выдохов в воду. Техника работы рук при кроле на груди и спине.			вызывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
13	Метания м/мяча.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
14	Скольжение на груди и на спине.Согласование работы ног и выдохов в воду. Техника работы рук при кроле на груди и спине.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
15	Скольжение на груди и на спине.Согласование работы ног и выдохов в воду. Техника работы рук при кроле на груди и спине.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
16	Метания м/мяча.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
17	Координация движений в кроле на груди и на спине. Проплавание коротких отрезков.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
18	Координация движений в кроле на груди и на спине. Проплавание коротких отрезков.	1	Комбинированный	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.

19	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
20	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
21	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
22	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
23	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
24	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	1	Тест	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физической подготовленности

Пчетверть: Гимнастика/кроссовая подготовка (19/5) – 24 часа

25	Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка.	1	Вводный	Раскрывать понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения функциональных возможностей, укрепление здоровья.
26	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на ко-

				роткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
27	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
28	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
29	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
30	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
31	Акробатическая комбинация.	1	Комбинированный	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
32	Акробатическая комбинация.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах.
33	Акробатическая комбинация.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих

				в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения. Выполнять упр. для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах.
34	Акробатическая комбинация.	1	Комбинированный	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
35	Акробатическая комбинация.	1	Комбинированный	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
36	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
37	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
38	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
39	Упражнения на невысокой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях. Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию на н. перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить

				ошибки и способы их исправления.
40	Упражнения на низкой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
41	Упражнения на низкой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
42	Упражнения на низкой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинацию на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
43	Упражнения на низкой перекладине.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику упр. из гимн. комбинации на н. перекладине в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
44	Упражнения на параллельных брусьях.	1	Комбинированный	Описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения; описывать технику упр., из гимн. комбинации на бревне, анализировать правильность их выполнения.
45	Упражнения на параллельных брусьях.	1	Комбинированный	Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения.
46	Упражнения на параллельных брусьях.	1	Комбинированный	Описывать технику упр., из гимн. комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения.
47	Опорный прыжок.	1	Комбинированный	Использовать элементы ритмической гимнастики на занятиях физической культурой. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения.

48	Опорный прыжок.	1	Комбинированный	Описывать технику двигательных действий. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её выполнения.
Пчетверть: Спортивные игры (22)/спортивный туризм (8) – 30 часов				
49	Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при занятиях спортивными играми. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности.
51	Личное и групповое снаряжение.	1	Комбинированный	Знать требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму.
52	Остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Описывать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
53	Ведение мяча.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.
54	Организация бивака в походе и на соревнованиях.	1	Комбинированный	Знать требования к бивакам (устройство и оборудование бивака), заготовку дров (растопка для костра, ее заготовка и хранение). Уметь соблюдать правила безопасности при работе у костра.
55	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек.
56	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Комбинированный	Описывать технику броска мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения и выявлять

				грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом по прямой, «змейкой», обводке стоек.
57	Основы первой медицинской помощи.	1	Комбинированный	Оказывать первую медицинскую помощь. Знать список медицинской аптечки, виды кровотечений и необходимая первая помощь.
58	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
59	Бросок мяча в корзину двумя руками сверху.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками сверху после ведения. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
60	Основы ориентирования на местности.	1	Комбинированный	Знать правила соревнований по спортивному ориентированию. Различать виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета). Ориентироваться по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.
61	Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
62	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).
63	Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы).	1	Комбинированный	Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов).

64	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
66	Основы техники пешеходного туризма (экипировка спортсмена, туристические узлы).	1	Комбинированный	Знать перечень личного специального снаряжения спортсмена, правила и очередность экипировки для соревнований, крепление и переноска снаряжения. Уметь классифицировать узлы по назначению (правила вязки узлов).
67	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
69	Основы техники пешеходного туризма (веревка: правила применения, хранения, переноски и маркировки).	1	Комбинированный	Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу.
70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований.
71	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху, нижней прямой подачи.
72	Основы техники пешеходного туризма (технические приемы преодоления препятствий).	1	Комбинированный	Уметь классифицировать назначение и свойства веревок. Соблюдать правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Знать правила движе-

				ния по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без само страховки, передвижение по болоту, завалу.
73	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. Знать правила соревнований.
74	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований.
75	Передача мяча снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками снизу. Знать правила соревнований.
76	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).
77	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).
78	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в прыжке. Учебная игра «Пионербол».	1	Комбинированный	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, передачи, подачи).
IV четверть: Кроссовая подготовка (8)/легкая атлетика (19) – 27 часов				
79	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
80	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выпол-

				нения.
81	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
82	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
83	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
84	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
85	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
86	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции, анализировать правильность выполнения.
87	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
88	Спринтерский бег.	1	Комбини-	Демонстрировать технику спринтерского бега (фини-

			рованный	ширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
89	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
90	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
91	Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику спринтерского бега (финиширования). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания м/мяча на точность.
92	Метания м/мяча.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
93	Метания м/мяча.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Демонстрировать технику метания м/мяча в условиях соревновательной деятельности.
94	Бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	Описывать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
95	Бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	Демонстрировать технику броска набивного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
96	Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Описывать технику прыжка в длину с места способом «согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
97	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбини-	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом

			рованный	«согнув ноги», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
98	Тройной прыжок.	1	Комбинированный	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
99	Тройной прыжок.	1	Комбинированный	Описывать технику тройного прыжка, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
100	Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
101	Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
102	Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Описывать технику эстафетного бега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
Итого		102		

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., 2015г.;
2. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень, А. П. Матвеев, 2015;
3. Примерная программа для учащихся 6-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и другие/ Под общей редакцией А.Т. Паршикова, 2013;
4. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, 2015г.;
5. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах, Барков В.А., 2014;
6. Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 8-9 классы, Матвеев А.П., 2017;
7. Физическая культура, 8-9 класс, Виленский М.Я., 2013;
8. Физическая культура, 8-9 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009;
9. Физическая культура, 9 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2018;
10. Физическая культура, Подвижные игры, 8-9 классы, Федорова Н.А., 2016;
11. Физическое воспитание, Учебник для 9-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф.А., 2017;
12. Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-9 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г.;
13. Электронно-образовательные ресурсы:
Сайты: www.zavuch.info, www.1september.ru, <http://www.prodlenka.org>, <http://infourok.ru>;
14. Электронно-программное обеспечение:
 - Компьютер.
 - Презентационное оборудование.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 33

(Три) Три страниц.
И.о. директора Неманского С/ВУ

А.В. Катаева

