

МБОУ «Юринская средняя общеобразовательная школа имени С.А.Лосева»

Утверждаю:
директор МБОУ «Юринская средняя
общеобразовательная школа имени
С.А.Лосева»



Иванова Т. Н./


Приказ №66
от «30» августа 2021г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре

5-9 классы

Составлена в соответствии с ФГОС ООО.

*Рассмотрена на заседании методического объединения
социально-психологической службы от 27 августа 2021г., протокол №1*

Руководитель школьного методического
объединения социально-психологической службы  /Яшурина Н. В./

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Сосюра С.Н. на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является 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 и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. В соответствии с ФГОС на

преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 105 часов ежегодно с 5 по 6 класс и по 2 часа с 7 по 9 класс.

Общая характеристика предмета

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;

- расширение межпредметных связей;

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

УМК:

Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека; постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника

ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5

5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0

2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1	115	105	100	125	115	110

	мин , раз						
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Пояснительная записка

Физическая культура в 9классе – 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.

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- 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.

Задачи :

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

+ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

+ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

+ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

+ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет

быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Низкий старт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. Прыжок в длину с места.

Зачёт: бег на 60м. Бег на 2000 м. Метание мяча. Прыжок в длину с места

Кроссовая подготовка (12)

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий. Бег на длинные дистанции на выносливость без учета времени.

Спортивные игры. Баскетбол (18)

Сочетание приёмов, передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»

Контроль: Техника штрафного броска. Техника броска одной рукой от плеча в прыжке.

Гимнастика (16)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Подъём переворотом силой (мал.). подъём переворотом махом (дев.) Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Подтягивание в висе (мал.), в висе лёжа (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подтягивание в висе лёжа (дев.)

Контроль: Техника выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения подъёмов переворотом.

Лыжная подготовка (21)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.

Зачёт: Прохождение дистанции 3 км.

Контроль: Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

Спортивные игры. Волейбол (18)

Перемещение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3 зону. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру. Игра в волейбол.

Контроль: Техника передачи мяча сверху двумя руками, в прыжке в парах. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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.

Обучающийся 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IX класса должны

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	<i>Гимнастика</i>	
1.	Стенка гимнастическая	1
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Канат для лазания	2
4	Скамейка гимнастическая жесткая	2
5	Маты гимнастические	10
6	Мяч малый (теннисный)	20
7	Скакалка гимнастическая	20
8	Палка гимнастическая	15
9	Обруч гимнастический	8
	Легкая атлетика	
10	Палочка эстафетная	10
	Подвижные и спортивные игры	
11	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
12	Мячи баскетбольные	10
13	Сетка волейбольная	1
14	Мячи волейбольные	1
15	Мячи футбольные	1
	Средства доврачебной помощи	
16	Аптечка медицинская	1

17	Спортивный зал игровой	1
18	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
19	Площадка для игры в стрит-баскет	1
20	Большое футбольное поле	1
21	Площадка для игры в пляжный волейбол	2

Нормативная база:

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г. Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

Дополнительная литература

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Интернет ресурсы

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

Учебно – тематическое планирование 9 класс

№	Наименование разделов, тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическая часть	Практическая часть
	Лёгкая атлетика	17	1	16
	Кроссовая подготовка	12	1	11
	Спортивные игры	36	1	35
	Гимнастика	16	1	15
	Лыжная подготовка	21	1	20
Итого:		102	5	97

Календарно-тематическое адаптированное планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Примечание	Дата проведения
Лёгкая атлетика 17 часов				
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	<p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>		06.09.2021
2.	Бег по дистанции (70 - 80).	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		07.09.2021
3.	Эстафетный бег.	<p>Уметь: правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>		08.09.2021
4.	Бег на результат (<i>60 м</i>)	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику</p>		13.09.2021

		бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		
5.	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	Уметь: прыгать в длину с разбега; Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		14.09.2021
6.	Учёт техники Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Уметь: прыгать в длину с разбега;		15.09.2021
7.	Оценить технику метания мяча на дальность с разбега	Уметь: метать мяч в вертикальную цель Соблюдать правила ТБ при выполнении метание малого мяча		20.09.2021
8.	Бег на результат 2 км (м) 1,5 км (дев) Метание мяча(150) на дальность.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)		21.09.2021
9.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	Уметь: прыгать без заступов		22.09.2021
10.	Оценка техники бега в равномерном темпе.	Уметь: прыгать без заступов		27.09.2021
11.	Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)		28.09.2021
12.	Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)		29.09.2021
13.	Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)		04.10.2021
14.	Учёт бега 3 км мал., 2км дев..	Уметь: прыгать в высоту с разбега;		05.10.2021
15.	Сочетание приемов передвижений и	Уметь: держать темп в равномерном беге		06.10.2021

	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков			
16.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
17.	Учебная игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		11.10.2021
Спортивные игры (баскетбол) 18 часов				
18.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		13.10.2021
19.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		18.10.2021
20.	Учебная игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		19.10.2021
21.	Позиционное нападение со сменой мест	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		20.10.2021
22.	Штрафной бросок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		01.11.2021
23.	Учётный штрафной бросок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		02.11.2021
24.	Учебная игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		03.11.2021
25.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		08.11.2021
26.	Учебная игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		09.11.2021

27.	Личная защита в игровых взаимодействиях	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		10.11.2021
28.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		15.11.2021
29.	Учебная игра в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		16.11.2021
30.	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите» заслон»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		17.11.2021
31.	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		22.11.2021
32.	Учебная игра в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		23.11.2021
Гимнастика 16 часов				
33.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Соблюдение техники безопасности на уроках		
34.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		29.11.2021
35.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		30.11.2021

	переворотом			
36.	Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		01.12.2021
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		06.12.2021
38.	Эстафеты с элементами гимнастики	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		07.12.2021
39.	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа(дев)	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок с места через бревно, строевые упражнения		08.12.2021
40.	Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через бревно, строевые упражнения		13.12.2021
41.	Прикладные упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения		14.12.2021
42.	Прикладные упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через гимнастическое бревно с места, строевые упражнения		15.12.2021
43.	Прикладные упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		20.12.2021
44.	Из упора присев силой стойка на голове и руках Опорный прыжок боком	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения		21.12.2021
45.	Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега Прыжок согнув ноги наскоком. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок назад	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках		22.12.2021
46.	Прыжок согнув ноги	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники		27.12.2021

	(через гимнастическое бревно с места)	кувырка вперед и назад		
47.	Оценка техники стойки на голове и руках (мал)., Оценка техники равновесии на одной ноге выпад вперед и кувырок вперед	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		28.12.2021
48.	Оценка техники длинного кувырка вперед с 3х шагов разбега(м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д)	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		29.12.2021
Лыжная подготовка 21 час				
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переменный двушажный ход	Уметь: Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом. Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		10.01.2022
50.	Переменный двушажный ход.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		10.01.2022
51.	Эстафеты на лыжах	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		11.01.2022
52.	Одновременный двушажный ход.	Уметь: Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		12.01.2022
53.	Оценка техники дновременного двушажного хода.	Уметь: Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		17.01.2022
54.	Эстафеты с этапом до 300 м	Уметь: Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		18.01.2022

55.	Одновременный одношажный ход	Уметь: Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции		19.01.2022
56.	Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету		24.01.2022
57.	Эстафеты на лыжах	Уметь: Соблюдать дистанцию		25.01.2022
58.	Оценить технику перехода с одного хода на другой	Уметь: Соблюдать дистанцию		26.01.2022
59.	Одновременный бесшажный ход	Уметь: Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		31.01.2022
60.	Оценить технику одновременного бесшажного хода	Уметь: Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		01.02.2022
61.	Попеременный четырёхшажный ход	Уметь: Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию		02.02.2022
62.	Попеременный четырёхшажный ход	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		07.02.2022
63.	Подвижные игры на лыжах	Уметь совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		08.02.2022
64.	Преодоление контруклонов	Уметь: совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		09.02.2022
65.	Преодоление контруклонов	Уметь: Соблюдать дистанцию		14.02.2022
66.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	Уметь :Соблюдать дистанцию		15.02.2022
67.	Коньковый ход	Уметь: Соблюдать дистанцию		16.02.2022
68.	Коньковый ход	Уметь: правильное распределение физической силы		21.02.2022
69.	Коньковый ход	Уметь: бег в равномерном темпе		22.02.2022
Спортивные игры (волейбол) 18 часов				
70.	Перемещение игрока	Уметь: бег в равномерном темпе		28.02.2022

71.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
72.	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		01.03.2022
73.	Нападающий удар при встречных передачах	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		02.03.2022
74.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах Нижняя прямая подача	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		07.03.2022
75.	Учебная игра в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		14.03.2022
76.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		15.03.2022
77.	Оценить технику нижней прямой подачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		16.03.2022
78.	Учебная игра в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		28.03.2022
79.	Приём мяча отраженного сеткой	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		29.03.2022
80.	Игра в нападение через 3-ю зону	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		30.03.2022
81.	Учебная игра в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		04.04.2022
82.	Прием мяча снизу в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять		05.04.2022

	группе	правильно технические действия		
83.	Игра в нападение через 3 ю зону	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		06.04.2022
84.	Учебная игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		11.04.2022
85.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		12.04.2022
86.	Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		13.04.2022
87.	Учебная игра в волейбол			18.04.2022
Кроссовая подготовка 12 часов				
88.	Преодоление вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		19.04.2022
89.	Преодоление препятствий Спортивная игра	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		20.04.2022
90.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		25.04.2022
91.	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		26.04.2022
92.	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		27.04.2022
93.	Бег по дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		11.05.2022
94.	Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		16.05.2022
95.	Бег на результат (60 м).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		17.05.2022
96.	Финиширование	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		18.05.2022
97.	Прыжок в длину с места.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с		23.05.2022

		низкого старта		
98.	Прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		24.05.2022
99.	Прыжок в длину с разбега	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		25.05.2022
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		27.05.2022
101	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность		30.05.2022
102	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	Уметь: играть по правилам		31.05.2022
	ИТОГО			

Календарно-тематическое планирование 9 б класс

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Примечание	Дата проведения
Лёгкая атлетика 17 часов				
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику		02.09.2021

		бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами		
2.	Бег по дистанции (70 - 80).	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		03.09.2021
3.	Эстафетный бег.	Уметь: правильно выполнять передачу эстафетной палочки Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		07.09.2021
4.	Бег на результат (<i>60 м</i>)	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		09.09.2021
5.	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	Уметь: прыгать в длину с разбега; Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		10.09.2021
6.	Учёт техники Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Уметь: прыгать в длину с разбега;		14.09.2021
7.	Оценить технику	Уметь: метать мяч в вертикальную цель		16.09.2021

	метания мяча на дальность с разбега	Соблюдать правила ТБ при выполнении метание малого мяча		
8.	Бег на результат 2 км (м) 1,5 км (дев) Метание мяча(150) на дальность.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		17.09.2021
9.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	Уметь: прыгать без заступов		21.09.2021
10.	Оценка техники бега в равномерном темпе.	Уметь: прыгать без заступов		23.09.2021
11.	Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		24.09.2021
12.	Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		28.09.2021
13.	Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		30.10.2021
14.	Учёт бега 3 км мал., 2км дев..	Уметь: прыгать в высоту с разбега;		01.10.2021
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Уметь: держать темп в равномерном беге		05.10.2021
16.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		07.10.2022
17.	Учебная игра в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять		08.10.2021

	баскетбол	правильно технические действия в игре		
Спортивные игры (баскетбол) 18 часов				
18.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		12.10.2021
19.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		14.10.2021
20.	Учебная игра в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		15.10.2021
21.	Позиционное нападение со сменой мест	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		19.10.2021
22.	Штрафной бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		21.10.2021
23.	Учётный штрафной бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		22.10.2021
24.	Учебная игра в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		02.11.2021
25.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		04.11.2021
26.	Учебная игра в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		05.11.2021
27.	Личная защита в игровых взаимодействиях	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		09.11.2021
28.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		11.11.2021
29.	Учебная игра в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		12.11.2021

30.	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите» заслон»	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		16.11.2021
31.	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		18.11.2021
32.	Учебная игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		19.11.2021
Гимнастика 16 часов				
33.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Соблюдение техники безопасности на уроках		23.11.2021
34.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		25.11.2021
35.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		26.11.2021
36.	Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		30.11.2021
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		02.12.2021

38.	Эстафеты с элементами гимнастики	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		03.12.2021
39.	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа(дев)	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок с места через бревно, строевые упражнения		07.12.2021
40.	Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через бревно, строевые упражнения		09.12.2021
41.	Прикладные упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения		10.12.2021
42.	Прикладные упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через гимнастическое бревно с места, строевые упражнения		14.12.2021
43.	Прикладные упражнения	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		16.12.2021
44.	Из упора присев силой стойка на голове и руках Опорный прыжок боком	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения		17.12.2021
45.	Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега Прыжок согнув ноги наскоком. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок назад	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках		21.12.2021
46.	Прыжок согнув ноги (через гимнастическое бревно с места)	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад		23.12.2021
47.	Оценка техники стойки на голове и руках (мал)., Оценка техники равновесии на одной ноге выпад вперед и кувырок вперед	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках		24.12.2021
48.	Оценка техники	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки,		28.12.2021

	длинного кувырка вперед с 3х шагов разбега(м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д)	стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		
Лыжная подготовка 21 час				
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переменный двушажный ход	<i>Уметь:</i> Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом. Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		11.01.2021
50.	Переменный двушажный ход.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках		13.01.2022
51.	Эстафеты на лыжах	<i>Уметь:</i> Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету		14.01.2022
52.	Одновременный двушажный ход.	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		18.01.2022
53.	Оценка техники дновременного двушажного хода.	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		20.01.2022
54.	Эстафеты с этапом до 300 м	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом		21.01.2022
55.	Одновременный одношажный ход	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции		25.01.2022
56.	Переход с одного хода на другой.	<i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету		27.01.2022
57.	Эстафеты на лыжах	<i>Уметь:</i> Соблюдать дистанцию		28.01.2022
58.	Оценить технику перехода с одного хода на другой	<i>Уметь:</i> . Соблюдать дистанцию		01.02.2022

59.	Одновременный бесшажный ход	<i>Уметь:</i> Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		03.02.2022
60.	Оценить технику одновременного бесшажного хода	<i>Уметь:</i> Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию		04.02.2022
61.	Попеременный четырёхшажный ход	<i>Уметь:</i> Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию		08.02.2022
62.	Попеременный четырёхшажный ход	<i>Уметь</i> совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		10.02.2022
63.	Подвижные игры на лыжах	<i>Уметь</i> совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		11.02.2022
64.	Преодоление контруклонов	<i>Уметь:</i> совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию		15.02.2022
65.	Преодоление контруклонов	<i>Уметь:</i> Соблюдать дистанцию		17.02.2022
66.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	<i>Уметь</i> :Соблюдать дистанцию		18.02.2022
67.	Коньковый ход	<i>Уметь:</i> Соблюдать дистанцию		22.02.2022
68.	Коньковый ход	<i>Уметь:</i> правильное распределение физической силы		24.02.2022
69.	Коньковый ход	<i>Уметь:</i> бег в равномерном темпе		25.02.2022
Спортивные игры (волейбол) 18 часов				
70.	Перемещение игрока	<i>Уметь:</i> бег в равномерном темпе		01.03.2022
71.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		03.03.2022
72.	Оценить технику передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		04.03.2022

	парах.			
73.	Нападающий удар при встречных передачах	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		09.03.2022
74.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах Нижняя прямая подача	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		11.03.2022
75.	Учебная игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		12.03.2022
76.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		15.03.2022
77.	Оценить технику нижней прямой подачи	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		17.03.2022
78.	Учебная игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		18.03.2022
79.	Приём мяча отраженного сеткой	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		29.03.2022
80.	Игра в нападение через 3-ю зону	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		31.03.2022
81.	Учебная игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		01.04.2022
82.	Прием мяча снизу в группе	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		05.04.2022
83.	Игра в нападение через 3 ю зону	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		07.04.2022
84.	Учебная игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		08.04.2022
85.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		12.04.2022

86.	Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		14.04.2022
87.	Учебная игра в волейбол			15.04.2022
Кроссовая подготовка 12 часов				
88.	Преодоление вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		19.04.2022
89.	Преодоление препятствий Спортивная игра	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		21.04.2022
90.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		22.04.2022
91.	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		26.04.2022
92.	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		28.04.2022
93.	Бег по дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		29.04.2022
94.	Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		05.05.2022
95.	Бег на результат (60 м).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		06.05.2022
96.	Финиширование	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		12.05.2022
97.	Прыжок в длину с места.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		13.05.2022
98.	Прыжок в длину с места	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		17.05.2022
99.	Прыжок в длину с разбега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		19.05.2022
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта		20.05.2022

101	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность		24.05.2022
102	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	Уметь: играть по правилам		26.05.2022
	ИТОГО			

