

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга**

Обсуждена и согласована  
на Методическом  
объединении

Принята на  
Педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
директор  
Цындра Н.М.

Протокол № 1 от 27.08.2015

Протокол № 1 от 28.08.2015

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## Рабочая программа

по \_\_\_\_\_ **физкультуре** \_\_\_\_\_  
*(предмет, курс)*

\_\_\_\_\_ **9 «А»** \_\_\_\_\_ класс

Разработчик:

Котова Екатерина Васильевна

(ФИО, кв. категория)

2015-2016 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена для 9А класса в соответствии со следующими нормативными документами:

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 9 марта 2004 года № 1312 (в редакции от 01 февраля 2012 года);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для VI - XI (XII) классов) (в редакции от 19 октября 2009 № 427);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Распоряжением Комитета по образованию от 06.05.2015 № 2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2015/2016 учебном году»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Распоряжением Комитета по образованию от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год».
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Приказом Министерства образования и науки РФ № 576 от 08.06.2015 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014»
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Письмом Министерства образования РФ от 04.03.2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Образовательной программой Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №70, утвержденной директором ГБОУ гимназии №70 приказом № 25 от 03.06.2015 года;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Протокола педагогического совета ГБОУ гимназии № 70 № 7 от 25.05.2015 «Об утверждении Учебного плана ГБОУ гимназии № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Положением о рабочей программе педагога ГБОУ гимназии № 70
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.:Просвещение,2015

Программа предусматривает наличие единого поурочного тематического планирования в рамках одного класса. Деление класса по физическим способностям и уровню здоровья предусматривает следующее:

\*учащиеся, отнесенные к основной группе, занимаются по единому поурочному планированию;

\*учащиеся, имеющие медотвод от каких либо физических упражнений

(подготовительная группа), занимаются устно или сдают рефераты по темам (см. Приложение №2);

\*учащиеся, которые полностью освобождены от физических нагрузок (3 группа здоровья), занимаются теоретически, выполняют работы и сдают рефераты по темам физической культуры (см. Приложение №2).

Согласно Уставу ГБОУ гимназии №70 учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Оценивание обучающихся предусматривает количественную оценку, как по окончании изучения раздела и тем, так и по мере текущего освоения умений и навыков (см. Тематическое планирование, «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»).

В процессе реализации предлагаемой рабочей программы предполагается достижение следующих целей:

- \* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- \* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- \* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- \* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- \* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Задачи:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Программа обучения физической культуре 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;
- \* 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.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС курс создаёт основу для формирования физических качеств и укрепления здоровья, освоения физических упражнений и двигательных действий, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Согласно учебному плану на уроки физической культуры отведено 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Показывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

## **ЗНАНИЯ УМЕНИЯ, НАВЫКИ.**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

– владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности.

## **Способы физической деятельности**

### **Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

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 обще-развивающие 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», «Лыжные гонки». 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 «Обще-развивающие 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.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается при отсутствии снежного покрова в регионе заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

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. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**К формам организации** занятий по физической культуре в 9 классе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы в 8 классе рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководство гимназии постоянно укрепляет материально-техническую и учебно-спортивную базу, создает внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводит спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег,

прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

Бассейн.

Плавание кроль на спине, кроль на груди, брас, повороты, старт, водное поло.

В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

*Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте и с продвижением у сетки; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на

руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок: развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В результате обучения обучающиеся на ступени среднего общего образования:

- будут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- будут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и обще-развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

**Учебно-тематический план  
по физической культуре в 9 -а классе**

**2015/2016**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	12			8	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
4	Легкая атлетика	14	6			18
5	Лыжная подготовка	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	12	18	2		2
7	Кроссовая подготовка	6	4			2
8	Бассейн	34	9	7	10	8
	Итого	102	27	21	30	24

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2014 - 2015 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения		
							план	факт	
<b>Легкая атлетика - 6 часов; Бассейн — 3 часа</b>									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт до 30 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	текущий	Комплекс №1			
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт до 30м, бег по дистанции 70–80 м, специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Челночный бег 3*10м. <b>Мальчики</b> «5» - 7,7 «4» - 8,4 «3» - 8,6 <b>Девочки:</b> «5» - 8,5, «4» - 9,3 «3» - 9,7	Комплекс №1			
3	Проверка плавательной подготовки	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	Проверка плавательной подготовки	текущий	Комплекс №6			
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт до 30 м., финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	текущий	Комплекс №1			
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10,0 . Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10,9	Комплекс №1			
6	Плавание ногами кролем на груди	1	Плавание ногами кролем на груди с различным положением рук	<b>Уметь</b> плыть ногами кролем на груди с различным	Текущий	Комплекс №6			

	с различн ым положен ием рук			положением рук				
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега, прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места <b>Мальчики</b> «5» -200 «4» - 185 «3» - 175 <b>Девочки:</b> «5» - 175 «4» - 155 «3» - 150	Компл екс №1		
8	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на дальность с 3-5 беговых шагов	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Метание малого мяча <b>Мальчики</b> «5» -36 «4» - 31 «3» - 26 <b>Девочки:</b> «5» - 22 «4» - 17 «3» - 14	Компл екс №1		
9	Плавани е ногами кролем на спине с различн ым положен ием рук	1	Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук	<b>Уметь плыть</b> ногами кролем на спине с различным положением рук	текущий	Компл екс №6		
<b>Кроссовая подготовка — 4 часа; Бассейн — 2 часа</b>								
1 0	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать дистанцию 2000 м.	текущий	Компл екс №1		
1 1	Бег на средние дистпнции	1	Бег в равномерном темпе 2 км. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанции 2км.	Бег 2000 м. <b>Мальчики</b> «5» -9.00 «4» - 9.30 «3» - 9.55 <b>Девочки:</b> «5» - 11.00 «4» - 11.40 «3» - 12.10	Компл екс №1		
1 2	Согласован ие	1	Согласование движений ног, рук с дыханием в кроле на спине	<b>Уметь</b> согласовывать	текущий	Компл екс №6		

	движений ног, рук с дыханием в кроле на спине			движений ног, рук с дыханием в кроле на спине				
13	Чередование бега с ходьбой (13 - 15 мин.)	1	Бег в равномерном темпе 5 мин., 2 мин. ходьбы. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс №1		
14	Бег с преодолением препятствий	1	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Равномерный бег до 20 мин	Комплекс №1		
15	Согласование движений ног, рук с дыханием в кроле на груди	1	Согласование движений ног, рук с дыханием в кроле на груди	<b>Уметь</b> согласовывать движения ног, рук с дыханием в кроле на груди	текущий	Комплекс №6		
<b>Спортивные игры баскетбол – 8 часов; Бассейн — 4 часа</b>								
16-17	Бросок в прыжке. позиционное нападение сменой места.	2	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		
18	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине	<b>Уметь</b> плавать кролем на спине	текущий	Комплекс №6		
19-20	Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок одной рукой в прыжке	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. (2*2, 3*3) Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №2		
21	Совершенствование техники	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	<b>Уметь</b> плавать кролем на груди	текущий	Комплекс №6		

	плавания кролем на груди						
2 2 - 2 3	Бросок в прыжке. позиционное нападение со сменой места.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2	
2 4	Повороты в плавании кролем на спине	1	Повороты в плавании кролем на спине	<b>Уметь</b> выполнять повороты в плавании кролем на спине	текущий	Комплекс №6	
2 5 - 2 6	Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок одной рукой в прыжке	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. (2*2, 3*3) Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс №2	
2 7	Повороты в плавании кролем на груди	1	Повороты в плавании кролем на груди	<b>Уметь</b> выполнять повороты в плавании кролем на груди	текущий	Комплекс №6	

## Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата выполнения		
							план	факт	
<b>Гимнастика – 12 часов; Бассейн — 6 часов</b>									
28 - 29	Висы. Строевые упражнения	2	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис погнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	Подтягивание в висе <b>Мальчики</b> «5» - 10 «4» - 6 «3» - 4 <b>Девочки:</b> «5» - 18 «4» - 11 «3» - 9	Комплекс №3			
30	Техника движений рук кролем на груди без выноса их из воды	1	Техника движений рук кролем на груди без выноса их из воды	<b>Уметь</b> выполнять технику движений рук кролем на груди без выноса их из воды	текущий	Комплекс №6			
31 - 32	Лазание по канату	2	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в два приема	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату	текущий	Комплекс №3			
33	Совершенствование техники движений рук кролем на груди без выноса их из воды с движениями ногами кролем	1	Совершенствование техники движений рук кролем на груди без выноса их из воды с движениями ногами кролем	<b>Уметь</b> выполнять технику движений рук кролем на груди без выноса их из воды с движениями ногами кролем	текущий	Комплекс №6			
34	Опорный прыжок через козла	1	Инструктаж по ТБ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3			
35	Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь	<b>Уметь</b> выполнять	текущий	Комплекс			

	через козла			опорный прыжок		№3		
36	Техника движений ногами брассом с различным положением рук	1	Техника движений ногами брассом с различным положением рук	<b>Уметь</b> выполнять технику движений ногами брассом с различным положением рук	текущий	Комплексы №6		
37	Опорный прыжок через козла	1	Опорный прыжок через гимнастического козла	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Комплексы №3		
38	Бросок набивного мяча	1	Броски набивного мяча на дальность из положения сед, руки за головой на дальность	<b>Уметь</b> выполнять бросок набивного мяча на дальность	Бросок набивного мяча <b>Мальчики</b> «5» - 14 «4» - 12 «3» - 10 <b>Девочки:</b> «5» - 11 «4» - 9 «3» - 7	Комплексы №3		
39	Техника движений руками брассом с дыханием	1	Техника движений руками брассом с дыханием	<b>Уметь</b> выполнять технику движений руками брассом с дыханием	текущий	Комплексы №6		
40 - 41	Акробатика. Стойка на руках и голове (М), кувырок назад в полушпагат. «колесо»	2	Инструктаж по ТБ. Из упора присев стойка на голове и руках (М), «колесо», кувырок назад в полушпагат (Д). Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплексы №3		
42	Согласование движений руками, ногами брассом и дыхания	1	Согласование движений руками, ногами брассом и дыхания	<b>Уметь</b> выполнять согласование движений руками, ногами брассом и дыхания	текущий	Комплексы №6		

43	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М).	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М)., «колесо», кувырок назад в полушаг (Д). Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс №3		
44	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту	<b>Уметь</b> выполнять прыжки	Прыжки через скакалку за 1 мин Мальчики 120-110-100 Девочки 130-120-110	Комплекс №3		
45	Совершенствование техники плавания брассом (темп, шаг)	1	Совершенствование техники плавания брассом (темп, шаг)	<b>Уметь</b> выполнять технику плавания брассом (темп, шаг)	текущий	Комплекс №6		
<b>Спортивные игры баскетбол – 2 часа; Бассейн -1 час</b>								
46	Личная защита в игровых взаимодействиях (4*4)	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. (4*4)	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		
47	Бросок в прыжке с сопротивлением	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. (4*4)	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		
48	Совершенствование техники	1	Совершенствование техники плавания брассом на груди (ритм)	<b>Уметь</b> выполнять технику плавания	текущий	Комплекс №6		

	плавани я брасом на груди (ритм)			брасом на груди (ритм)				
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

**Тематическое планирование на III четверть**  
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения		
							план	факт	
<b>Лыжная подготовка – 12 часов; Бассейн — 6 часов</b>									
49	Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4			
50	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4			
51	Совершенствование техники плавания брассом (дыхание)	1	Инструктаж по ТБ Совершенствование техники плавания брассом (дыхание)	<b>Уметь</b> выполнять технику плавания брассом (дыхание)	текущий	Комплекс №6			
52	Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4			
53	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4			
54	Совершенствование техники плавания брассом на спине	1	Совершенствование техники плавания брассом на спине (ритм)	<b>Уметь</b> выполнять технику плавания брассом на спине (ритм)	текущий	Комплекс №6			

	(ритм)							
5 5	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс №4		
5 6	Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №4		
5 7	Равномерное плавание кролем на груди (по элементам, в координации)	1	Равномерное плавание кролем на груди (по элементам, в координации)	<b>Уметь</b> выполнять плавание кролем на груди (по элементам, в координации)	текущий	Комплекс №6		
5 8	Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №4		
5 9	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №4		
6 0	Равномерное плавание кролем на спине (по элементам, в координации)	1	Равномерное плавание кролем на спине (по элементам, в координации)	<b>Уметь</b> выполнять плавание кролем на спине (по элементам, в координации)	текущий	Комплекс №6		

	ции)						
6 1	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Комплекс №4	
6 2	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	Комплекс №4	
6 3	Равномерное плавание брассом (по элементам, в координации)	1	Равномерное плавание брассом (по элементам, в координации)	<b>Уметь</b> выполнять плавание брассом (по элементам, в координации)	текущий	Комплекс №6	
6 4	Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец. группа – без учета времени	Комплекс №4	
6 5	Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Дистанция 1 км <b>Мальчики</b> : «5» -7.00 «4» - 7.30 «3» - 8.10 <b>Девочки:</b> «5» - 7.30 «4» - 8.10 «3» - 9.30	Комплекс №4	

6 6	Изучение прикладного плавания (освобождение от захватов)	1	Изучение прикладного плавания (освобождение от захватов)	<b>Уметь</b> выныть освобождение от захватов	текущий	Комплекс №6		
<b>Спортивные игры волейбол – 8 часов; Бассейн — 4 часа</b>								
6 7 - 6 8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	2	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №5		
6 9	Изучение прикладного плавания (буксировка предмета)	1	Изучение прикладного плавания (буксировка предмета)	<b>Уметь</b> выполнять буксировку предмета	текущий	Комплекс №6		
7 0	Передача мяча в прыжке через зону	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №5		
7 1	Передача мяча в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс №5		
7	Изучение	1	Изучение прикладного плавания	<b>Уметь</b>	текущий	Комплекс		

2	прикладного плавания (транспортировка)		(транспортировка)	выполнять транспортировку		екс №6		
7374	Передача мяча в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплексы №5		
75	Прикладное плавание на спине — кролем и брассом	1	Прикладное плавание на спине — кролем и брассом	<b>Уметь</b> выполнять прикладное плавание на спине — кролем и брассом	текущий	Комплексы №6		
7677	Передача мяча в прыжке в тройках через сетку	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплексы №5		
78	Прикладное плавание на боку, кролем на груди	1	Прикладное плавание на боку, кролем на груди	<b>Уметь</b> выполнять прикладное плавание на боку, кролем на груди	текущий	Комплексы №6		

**Тематическое планирование на IV четверть**  
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения		
							план	факт	
<b>Легкая атлетика – 3 часа; Бассейн — 1 час</b>									
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,	текущий	Комплекс №1			
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	текущий	Комплекс №1			
81	Интервальное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)	1	Интервальное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)	<b>Уметь</b> выполнять интервальное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм)	текущий	Комплекс №6			
82	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Мальчики 150-140-130, девочки 130-120-115	Комплекс №1			
<b>Спортивные игры волейбол - 4 часа; Бассейн — 2 часа</b>									
83	Передача мяча, стоя спиной к цели. Прием	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №5			

	мяча снизу в группе		мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.					
8 4	Интерва льное плавани е кролем на спине (темп, шаг, ритм)	1	Интервальное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)	<b>Уметь</b> выполнять интервальное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм)	текущий	Компле кс №6		
8 5 - 8 6	Передач а мяча, стоя спиной к цели. Прие мяча снизу в группе	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комп лекс №5		
8 7	Интерва льное плавани е брассом (темп, шаг, ритм)	1	Интервальное плавание брассом (темп, шаг, ритм)	<b>Уметь</b> выполнять интервальное плавание брассом (темп, шаг, ритм)	текущий	Компле кс №6		
8 8	Игра в нападен ии через 4-ю зону	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комп лекс №5		
<b>Легкая атлетика — 5 часов; Бассейн — 3 часа</b>								
8 9	Бег 60 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10,0 . Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6;	Компле кс №1		

					«3» – 10,9			
90	Эстафетное плавание кролем на груди	1	Эстафетное плавание кролем на груди	<b>Уметь</b> выполнять эстафетное плавание кролем на груди	текущий	Комплек №6		
91-92	Метание малого мяча на дальность	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча <b>Мальчики</b> «5» -36 «4» - 31 «3» - 26 <b>Девочки:</b> «5» - 22 «4» - 17 «3» - 14	Комплек №1		
93	Контрольное плавание 50м кролем на груди с учетом времени	1	Контрольное плавание 50м кролем на груди с учетом времени	<b>Уметь</b> проплыть 50м кролем на груди	текущий	Комплек №6		
94	Прыжок в длину с места	1	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	Прыжок в длину с места <b>Мальчики</b> «5» -200 «4» - 185 «3» - 175 <b>Девочки:</b> «5» - 175 «4» - 155 «3» - 150	Комплек №1		
95	Бег на средние дистанции	2	Бег в равномерном темпе 2000м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000 м.	Бег 2000 м. <b>Мальчики</b> «5» -9.00 «4» - 9.30 «3» - 9.55 <b>Девочки:</b> «5» - 11.00 «4» - 11.40 «3» - 12.10	Комплек №1		
96	Контрольное плавание 50м кролем на спине с учетом	1	Контрольное плавание 50м кролем на спине с учетом времени	<b>Уметь</b> проплыть 50м кролем на спине	текущий	Комплек №6		

	времени							
<b>Кроссовая подготовка - 2 часа; Бассейн — 1 час</b>								
97	Равномерный бег 15 мин.	1	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	Комплекс №1		
98	Бег 3000 м.	1	Бег 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Без учета времени	Комплекс №1		
99	Транспортировка пострадавшего 25м	1	Транспортировка пострадавшего 25м	Уметь выполнять транспортировку пострадавшего 25м	текущий	Комплекс №6		
<b>Спортивная игра баскетбол — 2 часа; Бассейн — 1 час</b>								
1001	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	2	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №2		
102	Водное поло	1	Водное поло	Уметь играть в водное поло	текущий	Комплекс №6		

### Домашние задания:

Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

№	Основы знаний	стр	Развитие двигательных способностей	стр	Двигательные умения и навыки	стр	Ч/Т Б
1	Познай себя.	6-10	Быстрота	56-58	Легкая атлетика	65-80	I
2	Научись управлять собой	14-20	Выносливость	59-60	Баскетбол	88-94	
3	Зрение.	10-11	Гибкость	49-52	гимнастика	80-88	II
4	Страницы истории Личная гигиена Первая помощь	4-6 32-34 45-48			Ручной мяч	98-104	
5	Здоровье и здоровый образ жизни	24-32			Лыжная подготовка	108-113	III
6	Влияние физических упражнений на основные системы организма	20-24			Волейбол	94-98	
7			Ловкость	61-64	Баскетбол	88 - 94	IV

### Организация текущего и промежуточного контроля

#### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## Контрольные упражнения 1-4 четверть (9 класс)

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с	<b>9,6 и меньше</b>	9,7-10,6	10,7 и больше	<b>8,7 и меньше</b>	8,8-9,7	9,8 и больше
Бег 2000 м, мин.с	<b>11,00 и меньше</b>	11,01-11,40	11,41 и больше	<b>9,00и меньше</b>	9,01-9,30	9,31 и больше
Бег на лыжах 2000 м, мин.с	<b>14,00 и меньше</b>	14,30-14,59	15,00 и больше	<b>13,00 и меньше</b>	14,00-14,29	14,30 и больше
Прыжок в длину с места, см	<b>175 и больше</b>	174-155	154 и меньше	<b>200 и больше</b>	199-185	184 и меньше
Метание мяча (150 г), м	<b>22 и больше</b>	21-17	16 и меньше	<b>36 и больше</b>	35-31	30 и меньше

## Контрольные тесты

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Челночный бег 3x10м, с	<b>8,6 и меньше</b>	8,7-9,2	9,3 и больше	<b>8,0 и меньше</b>	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	<b>175 и больше</b>	174-155	154 и меньше	<b>200 и больше</b>	199-185	184 и меньше
Прыжки через скакалку ,1 мин	<b>130 и больше</b>	129-120	119 и меньше	<b>120 и больше</b>	119-110	109 и меньше
Подтягивание / отжимание(Д)	<b>15 и больше</b>	14-9	8 и меньше	<b>10 и больше</b>	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища за 1мин	<b>40 и больше</b>	39-30	29 и меньше	<b>47 и больше</b>	46-36	35 и меньше

Темы устных работ и рефератов:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Здоровый образ жизни и его реализация вами.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу.
5. В чем состоит функциональное значение режима дня?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.
11. Особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур (рассказать, как это делаете вы).
12. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.
13. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.
14. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
15. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
16. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.
17. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
18. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.
19. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
20. Продемонстрируйте жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбола, волейбола или футбола).
21. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корректирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений).
22. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
23. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.

## **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал имеет следующее оборудование:

1. шведская стенка
2. гимнастические скамейки
3. гимнастические маты
4. бревно гимнастическое
5. конь
6. козел
7. канаты
8. мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные и др.)
9. лыжный инвентарь
10. шахматы
11. теннисные ракетки
12. бадминтонные ракетки
13. рулетки
14. секундомеры
15. скакалки
16. резиновые коврики
17. гимнастические палки и др.

## **Список литературы**

### **Для учителей:**

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011
2. Физического воспитания учащихся 8-9 классов. Под редакцией В.И.Ляха 2-изд. - М.: Просвещение, 2010
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2010
4. Интернет-сайт <http://spo.1september.ru/urok/>.
5. Интернет-сайт <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
6. Интернет-сайт <http://www.minsport.gov.ru/>.

### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов. - М.: Просвещение, 2010