**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор:Лях В. И*.,* Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 9 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;

- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 9 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;

- планируемые результаты освоения учебного предмета;

- список источников.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «СОШ № 28» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

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

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

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

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

 *1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;

- гимнастика с элементами акробатики;

- легкоатлетические упражнения;

- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 9 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 9 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по [образовательной программе](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

• возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;

• выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;

• возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;

• возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «СОШ № 28». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 68 часов, из расчета 2часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуре в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

*в личностном направлении:*

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5)умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*в метапредметном направлении:*

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

*в предметном направлении:*

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Естественные основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия(*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД*(самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров,  планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты);

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

***Содержание раздела:***Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2. Социально-психологические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира*.);*

*Регулятивные УУД (*принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение*);*

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь*);*

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче*);*

***Содержание раздела:***Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Раздел 3.Культурно-исторические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

*Регулятивные УУД*(самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

*Коммуникативные УУД* (аргументировать свою точку зрения,задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

*Познавательные УУД(*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета*,*давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:*Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направленияразвития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное иприкладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Раздел 4.Приемы закаливания**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия*(уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

*Регулятивные УУД* (осуществлять контроль по результату и по способу действия;  адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

*Коммуникативные УУД* (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

**Раздел 5.Легкая атлетика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей;  устанавливать

целевые приоритеты;уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;приниматьрешенияв проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД(*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

***Содержание раздела:***бег 30 м, прыжок в длину с места, бег 60 м с низкого старта, метание мяча 150 г с разбега, бег 2000 м, эстафетный бег, прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжки через скакалку, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.

**Раздел 6.Баскетбол, волейбол**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливатьцелевые приоритеты; адекватно самостоятельно оцениватьправильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД*(работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение,сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:*броски мяса по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, ведение мяча правой, левой рукой, передачи мяч через сетку с перемещением, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.Упражнения общей физической подготовки.

**Раздел 7.Гимнастика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливатьцелевые приоритеты;уметь самостоятельноконтролировать своёвремя и управлять им;принимать решения в проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД*(осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

***Содержание раздела*:**разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед (м), наклон вперед сидя на полу (д), совершенствование седа углом на бревне (д), совершенствование седа из упора присев силой стойки на голове и руках (м), лазание по канату на руках (м), мост (д), подъем переворотом силой на низкой перекладине (м), подъем переворотом махом (д), мост борцовский (м), размахивание и соскок назад на высокой перекладине (м), вис прогнувшись (д), прыжок ноги врозь (м), опорный прыжок согнув ноги через козла (м), опорный прыжок боком через коня (д).

**Раздел 8.Лыжная подготовка**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:*попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами, прохождение дистанции 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

**Тематическое планирование**

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Разделы** | **9 класс** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| **2** | Легкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика  | 14 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 15 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
|  | Итого: | 68 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре (9кл.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| І четверть. |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с места, бег 30 м, 60 м, 2000 м, метание мяча 150 г  | 9 | Вводный | Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.**Уметь**бегать с максимальной скоростью с низ­кого старта (60 м) |  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 2 |  |  |  | Совершенствование  | **Бег 30м(учет)**Разучивание техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.  | **Уметь**бегать с максимальной скоростью (30 м) | Оценка бега на 30м (сек):м д**«5» - 4,9 5.1** **«4» - 5,1 5,4** **«3» - 5,5 5,8** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 3 |  |  |  | Комбинированный | **Прыжок в длину с места(учет).** Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. | **Уметь**бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(60 м), прыгать в длину с места | Оценка прыжка в длину с места (см):м д**«5» - 200 190** **«4» - 190 175** **«3» - 180 160** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 4 |  |  |  | Учетный | **Бег 60 м с низкого старта (учет).** Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Игры. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | М.: «5»-8,6 с;«4» - 8,9 с;«3» - 9,1 с; Д.; «5» - 9,1 с;«4» - 9,3 с;«3» - 9,7 с. | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 5 |  |  |  | Комбинированный | **Техника передачи эстафеты сверху(учет).** Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 6 |  |  |  | Учетный | Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину на результат. Метание и их качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега |  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 7 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 8 |  |  |  | Комбинированный | **Метание мяча 150 г с разбега(учет).** Совершенствование развития выносливости. Игры. Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | **Уметь** бегать на дистанцию 2000 м |  М Д5 45 284 40 233 31 18 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 9 |  |  |  | Комбинированный | **Бег 2000 м (учёт).** Игры. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат | Оценка бега на 2000м (мин): м д**«5»-9.20 10.20** **«4»-10.0 12.0** **«3»=11.0 13.0**  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 10-1 | ***Спортивные игры***  | Баскетбол. ВолейболПередачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе, метание мяча в цель с 6м | 9 | Совершенствование  | Разучивание сочетания перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 11-2 |  |  |  | Совершенствование | Закрепление ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Совершенствование передачи мяча в движении, сочетания перемещений и приемов. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 12-3 |  |  |  | Комбиниро­ванный | Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 13-4 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование ведения правой, левой рукой, бросков по кольцу в прыжке, передачи мяча через сетку с перемещением, нижней прямой подачи. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 14 -5 |  |  |  | Совершенствования | Разучивание действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 15 -6 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным прави­лам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 16 -7 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 17-8 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 18-9 |  |  |  | Учетный | **Подтягивание на перекладине (учет).** Игры. | **Уметь**подтягиваться на перекладине, выполнять строевые упражнения | Оценка выполнения подтягивания (раз):м д **«5» - 9 15** **«4» - 7 10** **«3» - 5 6** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| **ІІ - четверть** |
| 19 (1) | ***Гимнастика*** | разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед (м), наклон вперед сидя на полу (д), совершенствование седа углом на бревне (д), совершенствование седа из упора присев силой стойки на голове и руках (м), лазание по канату на руках (м), мост (д), мост борцовский (м), , прыжок ноги врозь (м), опорный прыжок согнув ноги через козла (м), опорный прыжок боком через коня (д) | 14 | Совершенствования | Разучивание седа углом на бревне, из упора присев силой стойки на голове и руках, равновесия, выпада вперед и кувырка вперед. Совершенствование развития выносливости. Игры.  | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 20 (2) |  |  |  | Совершенствования | Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.) Закрепление седа углом на бревне(д.), из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 21 (3) |  |  |  | Учетный | **Из упора присев силой стойка на голове и руках(м.),равновесия(д)(учет).** Закрепление соединения из 3-4 элементов(м.). Совершенствование длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.), развития выносливости. Игры. Контрольный урок по волейболу. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 22(4) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 23 (5) |  |  |  | Комплексный | **Соединение из 3-4 элементов (учет).** Совершенствование развития выносливости. Игры | **Уметь**выполнять акробатические упражнения | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 24(6) |  |  |  | Комплексный | Лазание по канату в два приема на скорость(м.) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.  | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Кол-во сек:**«5» - 12****«4» - 14****«3» - 17** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 25 (7) |  |  |  | Учетный | **Сгибание и разгибание рук(м.)(учет**) Разучивание подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:М: «5»- 10 р.; «4»-8р.; «3»-6р.;  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 26 (8) |  |  |  | Совершенствования | Разучивание опорного прыжка.Совершенствование подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.), размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).  | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 27(9) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине.Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 28(10) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 29(11) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 30(12) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 31 (13) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 32(14) |  |  |  | Комплексный | **Опорный прыжок (учет).** Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| **ІІІ - четверть** |
| 33 (1) | ***Лыжная подготовка*** | Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход. | 14 | Комплексный | Разучивание перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 34 (2) |  |  |  | Соврешенствования | Закрепление перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 35 (3) |  |  |  | Учетный | **Одновременный двухшажный ход(учет).** Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода. Разучивание попеременного четырехшажного хода. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 36 (4) |  |  |  | Учетный | Переход с одного хода на другой, лыжная гонка на 1 км, Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | «5» - 50;«4» - 40; «3» -36; | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 37 (5) |  |  |  | Учетный | **Одновременный бесшажный ход(учет).**Совершенствование одновременного двухшажного и одношажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 38 (6) |  |  |  | Учетный | **Попеременный четырехшажный ход, (учет).** Совершенствование развития выносливости, силы, ходов.  | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 39 (7) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 40 (8) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 41 (9) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 42 (10) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 43 (11) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 44 (12) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 45(13) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 46(14) |  |  |  | Учетный | **Бег 2000м (учет).** Совершенствование развития силы. Игры. Итоги занятий по лыжной и кроссовой подготовке. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Оценка выполнения:м д **«5» -10,40 12.40****«4» -10,40 13.50****«3» -12,40 14.50** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 47(15) | ***Спортивные игры.***  | Баскетбол. ВолейболПередачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе, метание мяча в цель с 6м | 6 | Новый материал | Разучивание нижней прямой подачи. Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменой мест, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол, волейбол | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 48(16) |  |  |  | Совершенствование | Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменой мест, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол, волейбол | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 49(17) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование нижней прямой подачи, броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменой мест, приема мяча от сетки, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол, волейбол | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 50(18) |  |  |  | Учетный | **Подтягивание (учет).** Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, нижней прямой подачи, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол | Оценка выполнения подтягивания (раз):м д **«5» - 9 15** **«4» - 7 10** **«3» - 5 6** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 51(19) |  |  |  | Учетный | **Поднимание туловища за 30 сек (учет).** Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.  | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол | Оценка выполнения: м д  **«5» 25 23** **«4» - 22 20** **«3» - 17 15** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 52(20) |  |  |  | Учетный | **Челночный бег 3х20м (учет).** Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, развития силы. Учебные игры.  | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол | Оценка выполнения:м д **«5» 14,6 15,9** **«4» 15,0 16,2** **«3» 15,6 16,5** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| **ІV - четверть** |
| 53(1) | ***Лёгкая атлетика*** | прыжки в высоту с разбега (4) | 4 | Совершенствование | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь***прыгать в высоту | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 54(2) |  |  |  | Совершенствование | Закрепление прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.  | ***Уметь***прыгать в высоту | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 55(3) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь***прыгать в высоту | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 56(4) |  |  |  | Учетный | **Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет).** Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | **Уметь**прыгать в высоту | Оценка прыжка в высоту с разбега (см):м д**«5» - 125 115****«4» - 115 105****«3» - 10595** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 57(1) | ***Спортивные игры*** | Баскетбол, волейбол | 4 | Новый материал | Разучивание бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи. Совершенствование поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь** играть в баскетбол, волейбол, выполнять бросок по кольцу в прыжке и верхнюю прямую подачу | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 58(2) |  |  |  | Совершенствование | Закрепление бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи. Совершенствование поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол, выполнять бросок по кольцу в прыжке и верхнюю прямую подачу | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 59 (3) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи, поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол, выполнять бросок по кольцу в прыжке и верхнюю прямую подачу | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 60(4) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи, поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол, выполнять бросок по кольцу в прыжке и верхнюю прямую подачу | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 61(1) | ***Легкая атлетика*** | прыжки через скакалку, бег метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание | 8 | Учетный | **Бег 60 м с низкого старта (учет).** Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Игры. | **Уметь**бегать на результат бег 60 м | Оценка бега на 60м (см):м д**«5» - 8,8 9,7** **«4» - 9,7 10,2** **«3» - 10,5 10,7** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 62(2) |  |  |  | Учетный | **Прыжки через скакалку за 1 мин (раз) (учет)** . Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.  | **Уметь**прыгать через скакалку | м д**«5» 115 125** **«4» -108 118** **«3»- 100 110** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 63 (3) |  |  |  | Учетный | **Президентский тест – бег 1000м (учет**).Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**метать мяч 150 г на дальность, бегать на длинные дистанции | **«5» - 4.00 4.45****«4» - 4.15 5.00** **«3» - 4.30 5.15** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 64 (4) |  |  |  | Совершенствование | Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**метать мяч 150 г на дальность | Текущий  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 65 (5) |  |  |  | Учетный | **Метание мяча 150 г с разбега (учет).** Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** метать мяч 150 г на дальность | Оценка метания мяча (м):м д**«5» - 42 27****«4» - 37 21****«3» - 28 17** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 66 (6) |  |  |  | Учетный | **Бег 2000 м по беговой дорожке (учет).** Игры | **Уметь**бегать длинные дистанции | **Оценка бега на 2000м (мин):****м д****«5» - 10,00 11.00****«4» - 10,40 12.40****«3» - 11,40 13.50** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 67 (7) |  |  |  | Учетный | КДП – контроль двигательной подготовленности – **Бег 30м,** **прыжки в дину с места,** **подтягивание на перекладине (учет).** Совершенствование развития выносливости. Игры.. | **Уметь** бегать на длинные и короткие дистанции | **Оценка выполнения:****5» - 4,9 5.1** **«4» - 5,1 5,4** **«3» - 5,5 5,8****«5» - 200 190** **«4» - 190 175** **«3» - 180 160****«5» - 9 15** **«4» - 7 10** **«3» - 5 6** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 68 (8) |  |  |  | Учетный | КДП – контроль двигательной подготовленности – Бег 30м, прыжки в дину с места, подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.. | **Уметь** бегать на длинные и короткие дистанции | **Оценка выполнения:****5» - 4,9 5.1** **«4» - 5,1 5,4** **«3» - 5,5 5,8****«5» - 200 190** **«4» - 190 175** **«3» - 180 160****«5» - 9 15** **«4» - 7 10** **«3» - 5 6** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**по предмету «Физическая культура»**

1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.

4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.

5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников кОлимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным).Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009

6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.

7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа1-11 классы / Авт. сост.: Т.В.Дараева и др.; под общ.ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.

8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

9. Родиченко В. С.«Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.

10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».

11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.

12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.

13.Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru>[ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];

23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];

24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

26. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

27. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

28. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание**  |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д  | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре |  |
| 1.3 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д  |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | К  | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г  | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек  |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д  | В составе библиотечного фонда |
| 1.11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д  | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия**  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Принтер лазерный | Д  |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**  |
| Гимнастика  |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г  |  |
| 5.2 | Козел гимнастический | Г  |  |
| 5.3 | Мост гимнастический подкидной | Г  |  |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г  |  |
| 5.5 | Комплект навесного оборудования | Г  | В комплект входят перекладины |
| 5.6 | Маты гимнастические | Г  |  |
| 5.7 | Мяч набивной (1кг) | Г  |  |
| 5.8 | Мяч малый теннисный | К  |  |
| 5.9  | Скакалка гимнастическая | К  |  |
| 5.10 | Обруч гимнастический | К  |  |
| Легкая атлетика |
| 5.11 | Рулетка измерительная (10 м) | Д  |  |
| Спортивные игры |
| 5.12 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д  |  |
| 5.13 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г  |  |
| 5.14 | Мячи баскетбольные | Г  |  |
| 5.15 | Стойки волейбольные универсальные | Д  |  |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.17 | Мячи волейбольные | Г  |  |
| Измерительные приборы |
| 5.18 | Секундомер  | Д  |  |
| Средства доврачебной помощи |
| 5.19 | Аптечка медицинская | Д  |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.1 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольная площадка** |  |  |
| 7.2 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К**– комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Планируемые результаты освоение**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 9 класса 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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 самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта, с | 8,6-9,1 | 9,1-9,7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз | 115-100 | 125-110 |
| Сила | Подтягивание из виса стоя (м), из виса лежа (д), кол-во раз | 9-5 | 15-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 200-180 | 190-160 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с, кол-во раз | 25-17 | 23-15 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 10,00-11,40 | 11,00-13,50 |
| Бег на 2000 м на лыжах, мин | 10,40-12,40 | 12,40-14,50 |
| Бег на 1000 м, мин | 4,00-4,30 | 4,45-5,15 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 20 м, с | 14,6-15,6 | 15,9-16,5 |

**Список источников**

1. 1.Ф[едеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2974/%D1%84%D0%B0%D0%B9%D0%BB/1543/12.12.29-%D0%A4%D0%97_%D0%9E%D0%B1_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8_%D0%B2_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf)
2. 2.СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. 3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. 4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. 5.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. 6.План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. 7.Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. 8.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. 9.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. 10.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).

11.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

12.Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. //Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.

13Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н.// Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.

14.Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И.// Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.

15.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

16.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

17.Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. / /Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.

18.Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т.// Спорт в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-45.

19.Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. //Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru>[ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];

23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];

24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

26. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

27. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

28. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];