Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – Гимназия № 45

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Гимназии
протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ - Гимназии № 45
_____ М.Ю. Санникова
№ 102 /1 от 31 августа 2016г.

Основная образовательная программа основного общего образования (ФК ГОС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса физическая культура (уровень освоения 7-9 класс)

для 9 «А», 9 «Б» классов

Учителя высшей квалификационной категории:

Соколкина Алексея Николаевича

Учителя первой квалификационной категории:

Войцеховской Натальи Семёновны

2016-2017 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с целью реализации федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования, в соответствии с комплексной программой физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2015. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Программа предназначена для практического использования в образовательной деятельности с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте среднего общего образования. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве 4 заданий (бег 100 метров, прыжок в длину с места, бег 3000 метров (мальчики), бег 2000 метров (девочки), подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; подтягивание на низкой перекладине (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В программе для 9 **классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение

оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Общей **целью** образования в области физической культуры является:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

•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;

•обучение основам базовых видов двигательных действий;

•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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

•формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

•выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

•углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

•воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

•выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

•формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

•воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

•содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение обучающимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа обучающихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В старшем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать обучающихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения обучающихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и

спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность обучающихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность обучающихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний обучающимися надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм обучающегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей обучающегося, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Курс "Физическая культура" изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Программа для 9 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю, из них резервное время – 3 часа.

Используемый учебно-методический комплект

Для обучающихся:

А.П.Матвеев. Физическая культура 8-9 класс, М.: Просвещение, 2009

Для учителя:

1.В.И.Лях, А.А. Зданевич. комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2005г.

2.Г.И.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000г.

3.Примерные программы среднего (полного) общего образования. Физическая культура / Под редакцией А.П.Матвеев.

9 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков,

умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	+12	8	-4	+20	12	-7
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ					
№	**Кабинет учителя**	количество	Размер	Площадь	Требования
1.	Мультимедийный компьютер	1			
2.	Принтер лазерный	1			
3.	Сканер	1			
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
	Гимнастика				
1.	Стенка гимнастическая	1			
2.	Бревно гимнастическое напольное	1			
3.	Бревно гимнастическое высокое	1			
4.	Козел гимнастический	1			
5.	Конь гимнастический	1			
6.	Перекладина гимнастическая	4			
7.	Брусья гимнастические, разновысокие.	1			
8.	Брусья гимнастические, параллельные	1			
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
1	Мост гимнастический	2			

0.	подкидной				
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	8			
13.	Маты гимнастические	20			
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	10			
15.	Мяч малый (теннисный)	10			
16.	Скакалка гимнастическая	30			
17.	Палка гимнастическая	10			
18.	Обруч гимнастический	20			
	Легкая атлетика				
1.	Планка для прыжков в высоту	1			
2.	Стойки для прыжков в высоту	2			
3.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			
	Спортивные игры				
1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	6			
2.	Мячи баскетбольные	10			
3.	Сетка волейбольная	3			
4.	Мячи волейбольные	20			
5.	Мячи футбольные	5			
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ					
1.	Спортивный зал игровой	1	12 м * 24 м		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки,

					коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2.	Кабинет учителя	1	16 кв.м		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	15 кв.м		Включает в себя: стеллажи, контейнеры.
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
1.	Легкоатлетическая дорожка	1	350 м.		
2.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 м * 120 м		
3	Площадка игровая баскетбольная	2	10 м * 18 м		
4.	Площадка игровая волейбольная	2	10 м * 18 м		

Тематическое планирование (9 класс)

п/п	Наименование разделов и тем	Контрольные и диагностические работы		Лабораторные и практические работы	
		Тема или № работы (кол-во часов)	Недельные сроки	Тема или № работы (кол-во часов)	Недельные сроки
	Легкая атлетика 18часов				
1 2 3	Инструктаж ИОТ-017,019-2009-У. Ходьба, беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 метров, 60 метров. Низкий старт с ускорением. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.Футбол. Правила игры	Т.р..№ 1 Бег 30 м, 60 м. Низкий старт с ускорением	**05.09-10.09**		
4 5	Специальные упражнения Легкоатлетического характера Челночный бег 5х10 метров				
6	Футбол. Индивидуальные приёмы. Профилактика вредных привычек.				
7 8	Бег 500 -1000м. Развитие гибкости.	Т.р.№2 Бег 500 м.,1000 м. Развитие гибкости	**12.09.-17.09**		
9	Футбол. Ведение мяча «змейкой».				
10 11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	Т.р.№3 Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	**19.09-24.09**		
12	Футбол. Пенальти.				
13 14	Метание малого мяча с места, с разбега, в цель, даль; Упражнения силового характера(подтягивание в. перекладина, пресс 1 мин.)	Т.Р.№4 Метание малого мяча, гранаты с места, с разбега, в цель.	**26.09-01.10**		
15	Футбол. Правила мини-футбола. Нормы				

	этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.				
16 17	Эстафета. Встречная и круговая. Бег 100 метров. Гибкость.				
18	Бег 6-ти минутный. Метание набивного мяча 1 кг. Прыжки на скакалке.				
	Спортивные игры. Волейбол, пионербол 9 ч				
19 20 21	Инструктаж ИОТ-060-2009Правила игры в пионербол, волейбол; Индивидуальная работа с мячом. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Подача. Игра по правилам.		.		
22 23 24	Игра в парах через сетку. Прием, передача с перемещением.				
25 26 27	Волейбол. Техника приема волейбольного мяча сверху и снизу. Блокирование. Игра по правилам.				
	Гимнастика.15 часов. **Инструкция** **ИОТ – 016,019-2009-У**				
28	Акробатика ОРУ Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, элементы релаксации и аутотренинга.				
29 30	Акробатика. Гимнастическая дорожка. ОФП.				
31 32 33	Лазание по канату. Снарядная гимнастика(параллельные брусья)				
34 35	Снарядная гимнастика. Разновысотные брусья. Акробатика.				

36					
37 38 39	Гимнастическая дорожка. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений № 1,2,3				
40 41 42	Техника выполнения опорного прыжка. Гибкость.				
	Спортивные игры. Баскетбол 6 часов. Инструкция ИОТ- 060-2009				
43 44	Освоение техники ведения баскетбольного мяча разными способами. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств ,функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.				
45 46	Основные правила игры. Прием и передача мяча в парах, тройках. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Игра.				
47 48	Баскетбольная эстафета. Бросок в 2 шага в кольцо.				
	Конькобежный спорт15часов Инструкция ИОТ – 018-019 2009У				
49	Техника безопасности на занятиях по конькобежному спорту. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Скольжение по прямой. Бег 30 метров.				
50	Упражнения «фонарики», «цапелька».Бег 100 метров.				
51	Подвижные игры на льду.				

52	Упражнения «фонарики», «цапелька».				
53	Скольжение «змейкой», приседания во время движения, на месте.				
54	Подвижные игры на льду. Бег 200 метров.				
55	Скольжение «змейкой», приседания во время движения, на месте.				
56	Конькобежный бег по виражу.				
57	Подвижные игры на льду совершенствования ранее изученных навыков, умений по конькобежному спорту.				
58	Конькобежный бег по виражу. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.				
59	Торможение «плугом».				
60	Подвижные игры на совершенствование техники торможения «плугом».				
61	Торможение «плугом».				
62	Эстафеты с передачей палочки.				
63	Торможение «полу плугом». Встречная эстафета.				
	Баскетбол.15 часов. Инструкция ИОТ-019-2009У.				
64 65 66	Правила игры в баскетбол; Индивидуальная работа с баскетбольным мячом. Прием и передача баскетбольного мяча правой, левой . Игра по правилам				
67 68	Баскетбол. Игра по правилам. Силовые упражнения.				
69 70	Броски из под кольца. Игра. Гибкость.				
71	Ловля и передача баскетбольного мяча.				

72	Игра по правилам.				
73 74	Броски с разных точек. Игра по правилам.				
75 76	Баскетбольная эстафета. Техника нападения. Техника защиты.				
77 78	Броски в кольцо со средней линии. Игра по правилам. Гибкость.				
	Спортивные игры. Пионербол, волейбол 9 часов **Инструкция** **ИОТ-060-2009**				
79 80 81	Правила игры в пионербол и волейбол; Индивидуальная работа с мячом. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Подача. Игра по правилам.				
82	Техника защиты (блокирования) волейболиста. Атакующие действия игрока. Игра		-		
83 84	Подача разными способами(сверху ,снизу. силовая в прыжке).				
85 86 87	Техника приема сверху и снизу. Игра по правилам. Прыжковые упражнения.				
	Легкая атлетика.15 часов. **Инструкция** **ИОТ – 017-2009У.**				
88	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника низкого старта .Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО. Бег 30,60 м.	Т.Р.№5 Бег 30, 60 м.	**17.04-22.04**		
89	Совершенствование техники низкого старта.	Т.Р.№ 6	**24.04-29.04**		

	Основы туристкой подготовки. Бег 5х10 м,10х10 м.	Бег 5х10 м.			
90 91	Прыжки на скакалке. Метание малого мяча. Силовые упражнения.				
92 93	Бег 1000,Кросс 1500 м. Гибкость.	Т.Р.№7 Бег 1000-	**03.05-06.05**		
94 95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину. Круговая эстафета.	Т.Р.№ 8 Прыжок в длину с места.	**08.05-13.05**		
96 97	Встречная эстафета. Развитие силовых качеств.				
98 99	Футбол. Правила мини-футбола .Элементы техники национальных видов спорта. Игра по правилам.				
3	**Резервные время.**				
102	**ИТОГО**				
	Контрольных мероприятий				

Соответствие программы ФК ГОС

	Тема урока	Реализуемое содержание ФК ГОС
	Легкая атлетика 18 ч. **Инструкция** **ИОТ – 017,019-2009У**	
1 2 3	Ходьба, беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 метров, 100 метров. Низкий старт с ускорением . Футбол. Правила игры	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. спортивно-оздоровительной деятельности;
4 5	Специальные упражнения Легкоатлетического характера. Профилактика вредных привычек. Челночный бег 10х10 метров	Основы физической культуры и здорового образа жизни Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
6	Футбол. Индивидуальные приёмы..Профилактика вредных привычек	Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
7 8	Бег 2000 м.,3000 м. Развитие гибкости.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
9	Футбол. Ведение мяча «змейкой»	Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
10 11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	Основы физической культуры и здорового образа жизни
12	Футбол. Пенальти.	Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты
13 14	Метание малого мяча, гранаты с места, с разбега, в цель, даль; Упражнения силового характера(подтягивание. перекладина, пресс 1 мин.)	Основы физической культуры и здорового образа жизни
15	Футбол. Правила мини-футбола. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

16	Эстафета. Встречная и круговая. Бег 100 метров. Гибкость.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
17 18	Бег 1000 метров. Метание набивного мяча 1 кг. Прыжки на скакалке.	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
	Спортивные игры. Волейбол.9 ч. **Инструкция ИОТ-060-2009**	
19 20 21	Правила игры в волейбол; Индивидуальная работа с мячом. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Подача. Игра по правилам.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в).
22 23 24	Техника защиты волейболиста. Атакующие действия игрока. Игра.	Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи .
25 26 27	Волейбол. Техника приема волейбольного мяча сверху и снизу. Блокирование. Игра по правилам.	Спортивные: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.
	Гимнастика. 15 часов **Инструкция** **ИОТ – 016-019-2009У**	
28	Акробатика ОРУ Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, элементы релаксации и аутотренинга.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
29 30	Акробатика. Гимнастическая дорожка. ОФП.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

31 32	Лазание по канату. Снарядная гимнастика (параллельные брусья)	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
33 34 35	Снарядная гимнастика. Разновысотные брусья. Акробатика .	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
36 37 38	Гимнастическая дорожка Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений № 1,2,3,4	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
39 40 41 42	Техника выполнения опорного прыжка. Гибкость Акробатика. Упражнения на равновесие.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
	Спортивные игры. Баскетбол.6ч. Инструкция ИОТ- 060-2009	
43 44 45	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
46 47 48	Основные правила игры. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Игра.	Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
	Конькобежный спорт15ч. Инструкция ИОТ – 018-019 2009У	
50	Упражнения «фонарики», «цапелька » .Бег 100 метров.	Основы физической культуры и здорового образа жизни
51	Подвижные игры на льду.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

52	Упражнения «фонарики», «цапелька».	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем
53	Скольжение «змейкой», приседания во время движения, на месте.	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
54	Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
55	Скольжение «змейкой», приседания во время движения, на месте.	Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
56	Бег по виражу (правым, левым боком).	
57	Подвижные игры на льду совершенствования ранее изученных навыков, умений по конькобежному спорту.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в
58	Лыжная подготовка . Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений
59	Торможение «плугом».	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры
60	Подвижные игры на совершенствование техники торможения «плугом».	Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:
61	Торможение «плугом».	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
62	Эстафеты с передачей палочки.	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
63	Плавание	Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс
	Баскетбол.15ч. **Инструкция** **ИОТ-019-2009У.**	
64 65 66	Правила игры в баскетбол; Индивидуальная работа с мячом. Прием баскетбольного мяча.	Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной

	Игра по правилам	и спортивно-оздоровительной деятельности;
67 68	Баскетбол. Игра по правилам. Силовые упражнения.	Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
69 70	Броски из -под кольца. Игра. Гибкость.	Элементы техники национальных видов спорта.
71 72	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра по правилам.	Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
73 74	Броски с разных точек. Игра по правилам.	Спортивно-оздоровительная деятельность
75 76	Баскетбольная эстафета. Техника нападения. Техника защиты.	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников
77 78	Штрафные броски. Игра по правилам.	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
	Спортивные игры. Волейбол 9ч. **Инструкция** **ИОТ-060-2009**	
79 80 81	Правила игры в волейбол; Индивидуальная работа с мячом. Прием волейбольного мяча сверху, снизу . Подача. Игра по правилам.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
82 83	Техника защиты (блокирования) волейболиста. Атакующие действия игрока. Игра	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
84 85	Подача разными способами (сверху ,снизу. силовая в прыжке).	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения
86 87	Техника приема сверху и снизу. Игра по правилам. Прыжковые упражнения.	Подачи волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после.
	Легкая атлетика.15ч. **Инструкция** **ИОТ – 017-2009У.**	
88	Техника безопасности на занятиях по лёгкой	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

89	атлетике. Техника низкого старта. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО. Бег 60,100 м.	
90 91	Совершенствование техники низкого старта . Основы туристкой подготовки. Бег 10х10 м.	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
92 93	Прыжки на скакалке. Метание малого мяча гранаты.	Основы туристской подготовки.
94 95	Бег 2000,3000 м. Гибкость.	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
96 97	Развитие скоростно-силовых качеств. Элементы техники национальных видов спорта Прыжок в длину. Круговая эстафета.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
98 99 100 101 102	Встречная эстафета. Развитие силовых качеств. Эстафета .Подведение итогов.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
3	**Резервные время.**	
105	**ИТОГО**	
	Контрольных мероприятий	

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнить акробатические, гимнастические, упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.