

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Игринский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Факельская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на
заседании ШМО
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом МБОУ
Факельская СОШ
от «30» августа 2023 г. № 155



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 9 классов**

с. Факел, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для учащихся 9 класса в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12. 2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21. 12. 2012 г. Одобрен Советом Федерации 26. 12. 2012 года
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06. 10.2009 г. зарегистрирован Министерством юстиции РФ 22.12.2009 г., рег. № 17785) (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Устав МБОУ Факельская СОШ
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МОРФ.
- Авторской программы В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» (В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2006г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.
- Приказ об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 31 марта 2014 года №253

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающегося, формирование и развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Основные учебные предметы «Физической культуры направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование в потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета Физическая культура на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета Физическая культура используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизни деятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение **следующих целей:**

- 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Общая характеристика учебного предмета

На курс «Физическая культура» в 9 классе отводится 102 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен

приказом Минобрнауки РФ 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».

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности 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 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.

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

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

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

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 темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

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

технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает 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 рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие 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 состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема 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 усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

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

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

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе

Современное представление о физической культуре (основные понятия).
Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование к безопасности и первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом .

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с изутом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Техника – технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игры, Игры по правилам. Национальные виды спорта: техника - тактические действия и правила

Прикладно-ориентированная физической деятельности Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущей мешени; преодоление препятствий разной сложности: передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) специально физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видам спорт

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Требование к физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

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.

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.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта

"Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)";

"Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-

тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе..

"Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу." - осуществляется на каждом игровом уроке

Плавание – изучается только теоретически.

В учебном плане на изучение данной общеобразовательной области отводится три часа в неделю, которые длиться 45 минут. Теоретические занятия проводятся перед началом урока 5 – 10 минут или в процессе практических занятий. Программа делится по разделам: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, мини-футбол, всего: 102 часа. На каждом уроке ученики все получают по оценке, за работу на уроке, так же в программе предусмотрены контрольные нормативы по каждому разделу. Ученики подготовительной группы не выполняют контрольные нормативы, тех видов которым имеют противопоказание медиков. Оцениваются по текущим оценкам, и сдают те контрольные нормативы, которые им можно сдавать. Ученики **специальной группы здоровья** выполняют только посильно или общеразвивающие упражнения (если нет освобождение от уроков) и принимаю участие в некоторых подвижных играх. Если ученик специальной группы освобожден полностью от занятий, то ему предлагается получить оценку по теоретическим занятиям.

Основная группа здоровья: К ней относят детей с первой и частично со второй группой здоровья. Это ребяташки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и обладающие согласно возрастной категории соответствующей физической подготовкой и не отстающие от своих сверстников. выполняют в полном объеме все учебные программы по физкультуре, они могут заниматься в спортивных секциях, принимать участие в турнирах, праздниках, спартакиадах и соревнованиях.

Дети, включенные **в подготовительную медицинскую группу**, отличаются слабой физической подготовленностью, но посещают обязательные уроки физической культуры вместе с детьми основной медицинской группы. Занятия с этими школьниками имеют некоторые методические особенности:

физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально для каждого ребенка подготовительной медицинской группы;

- особое внимание в занятиях с этими детьми следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;
- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (интенсивность не должна быть выше средней);
- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;
- при делении учащихся на команды в момент подготовки к игре необходимо равномерно распределять детей подготовительной группы по всем подгруппам;
- обязательным для детей подготовительной медицинской группы является посещение занятий группы общей физической подготовки и регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскими физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом Готов к труду и обороне (ГТО)

Содержание тем учебного предмета 9 класс.

Легкая атлетика(28 часа) спринтерский бег, стартовый разгон, высокий старт, финальное усилие, эстафеты, метание мяча с места, с разбега, в цель, прыжки в длину с места, с разбега, специальные беговые упражнения, бег 1500, 2000 метров. **Цель:** развитие быстроты, скорости бега, развитие скоростно-силовой подготовки, выносливости.

Спортивные игры (40 часов) стойки игроков, перемещение, остановки, повороты, ловля и передача мяча, одной двумя руками, от груди, от плеча, ведение мяча, игры «не дай мяч водящему», броски мяча, одной двумя руками, вырывание и выбивание мяча, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Прием мяча с низу, с верху, стойки и передвижения, повороты, остановки, прием и передача мяча, передача мяча в стену в движении, нижняя, верхняя подача мяча, нападающий удар, тактика свободного нападения. Стойки игроков, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной в перед, ускорение старты из различных и.п, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведение без сопротивления защитника. Удар по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам, выбивание и вырывание мяча, игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов, техника перемещения и владение мячом. Групповые и индивидуальные тактические действия **Цель:** развитие координации движения, ловкости.

Гимнастика (16 часов) круговая тренировка, акробатическая комбинация, развитие гибкости, опорный прыжок, развитие прыгучести, развитие силовых способностей, развитие координационных способностей, на мышце брюшного пресса. 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. **Цель:** развитие силы, выносливости, координации движения, красоту движения.

Лыжная подготовка (18 часов) попеременный двухшажный ход, развитие выносливости, одновременные хода, переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, переходы с одновременных на попеременный двухшажный, спуски с горы, подъемы с горы, торможение, преодоление после спуска контруклона, игры на спуске, игры на местности, мини эстафеты, 2000 – 3000 местров. **Цель:** развитие выносливости, укрепление здоровья.

Предмет физической культуры опирается на следующие межпредметные связи:

- с курсом «математики» измерение длины, скорости времени, параллельных прямых, длина окружности;
- с курсом «природоведение» работа мышц, причина утомление;
- с курсом «физики» понятие массы тела, неравномерного и равномерного движения, инерции;
- с курсом «анатомии, физиология и гигиена человека»: понятие опорно – двигательной системы, системы кровообращение и дыхания, влияние курения и алкоголь на сердце и сосуды, влияние тренировки на чистоту сердечных сокращений;
- с курсом «истории» история олимпийских игр;
- с курсом «общей биологии» обмен веществ.

Календарно – тематический план 9 класс

Срок	Раздел тема урока	Кол-во	Элементы содержания
1.	Инструктаж по охране труда. Основы знания. Спринтерский бег/Развитие скоростных способностей.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба подводящие упражнение, опробывание
2	Стартовый разгон. Бег 800 метров.	1	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). бег на средние дистанции 800 метров,
3	Высокий старт	1	Бег со старта 3- 4 х40 – бег на короткие дистанции 60 метров.
4	Финальное усилие.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.
5	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
6	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места, разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
7	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
8	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Прыжок в длину с разбега на результат
9	Развитие скоростной выносливости. метание мяча	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс .Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до3 кг, девушки – до 2 кг. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
10	метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
11	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
12	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения.

13	Развитие силовой выносливости	1	Бег на длинные дистанции 1500 метров – на результат.
14	Кроссовый бег 1500 – 2000 метров	1	ОРУ в движении. Кроссовый бег Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
15	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм Стойки игроков, перемещение. Старты из различных исходных положений	1	Перемещение в стойке приставными шагами боком спиной вперед, ускорения. Удар по катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Старты из различных исходных положений
16	Комбинация из освоенных элементов	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановки, повороты, ускорение) подводящие упражнения.
17	Комбинация из освоенных элементов	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановки, повороты, ускорение)
18	Удар по катящему мячу.	1	Удар по катящему мячу, внутренней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)
19	Удар по катящему мячу.	1	Удары по катящему мячу в воротах указанным способами на точное попадание в цель. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие выносливости.
20	Удар по катящему мячу.	1	Удар по катящему мячу 10 раз на точное попадания
21	Вбрасывание мяча,. Ведение мяча.	1	Вбрасывание мяча, из за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча правой левой ногой, обманные действия.
22	Вбрасывание мяча,. Ведение мяча	1	Вбрасывание мяча, из за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча.
23	Комбинация из освоенных элементов.	1	Комбинация из освоенных элементов. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам, подводящие упражнения
24	Комбинация из освоенных элементов.	1	Комбинация из освоенных элементов. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам
25	Действия вратаря, игроков	1	Действия вратаря, игроков, в непредвиденных ситуациях
26	Действия вратаря, игроков	1	Действия вратаря, игроков в непредвиденных ситуациях
27	Действия вратаря, игроков	1	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. тактические действия свободного нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Способы закаливание организма
28	Комбинация перемещений и владение мячом.	1	Комбинация из освоенных элементов, техника перемещений и владение мячом.

29	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
31	Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	технические приемы ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
33	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1	Учебная игра.
34	Ведение мяча	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. технические приемы ведения мяча
35	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
36	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	Учебная игра
37	Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
38	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок). Учебная игра.
39	Тактика свободного нападения	1	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. тактические действия в нападении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.

40	Вырывание и выбивание мяча.	1	ОРУ в движении. .Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
41	Нападение быстрым прорывом.	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	тактические действия игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
43	<u>Лыжная подготовка</u> Инструктаж по технике безопасности. Выносливость.	1	т\б по лыжному спорту. Бег на лыжах выполняя ранее изученные ходы.
44	Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	Бег по дистанции, развитие выносливости.
45	Попеременный двухшажный ход	1	Подводящие упражнения, работа рук ног на месте в движении, исправление ошибок во время отработки элементов
46	Одновременные хода	1	Подводящие упражнения.
47	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода	1	основные способы передвижения на лыжах Подводящие упражнения к одновременному, попеременному ходу
48	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода	1	Подводящие упражнения, работа рук ног на месте в движении, исправление ошибок во время отработки элементов. основные способы передвижения на лыжах попеременные одновременные хода
49	Переходы с одноименных на попеременный двухшажный	1	Подводящие упражнения, работа рук ног на месте в движении, исправление ошибок во время отработки элементов
50	Преходы с одноименных на попеременный двухшажный	1	Подводящие упражнения, исправление ошибок индивидуально
51	Преходы с одноименных на попеременный двухшажный	1	Зачем переходы с одного хода на другой
52	Спуски с горы	1	т\б при спуске с горы. Подводящие упражнения, работа рук ног. техника выполнения спусков
53	Подъемы с горы	1	т\б при подъеме с горы. подводящие упражнения, способы подъема. техника выполнения подъемов в гору исправление ошибок
54	Преодоление после спуска контруклона	1	Исправления ошибок при спуске самими детьми

55	Различные игры на спуске	1	т\б на горке, игры на спуске, правила игры. техника выполнения торможения подводящие упражнения исправление ошибок
56	Мини эстафеты	1	Что такое эстафета? Правила передачи эстафеты.
57	Игры на местности	1	т\ б при играх на лыжах. Различные игры совершенствования ранее изученных ходов
58	Прохождение отрезка 2000 – 3000 км ,	1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Прохождение дистанции
59	Прохождение отрезка 2000 – 3000 км , 2 – 3 раза ускоряя скорость	1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Прохождение дистанции
60	Непрерывное перемещение до 10 км	1	Прохождение дистанции 10 км
61	<u>Гимнастика</u> Основы знаний/ упражнение на гибкость	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика , аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Танцевальные движения
62	Повторение ранее изученных элементов	1	Танцевальные упражнения 2 – 3 подхода. Повторение ранее изученной комбинации
63	Повторение ранее изученных элементов	1	Повторение ранее изученных элементов
64	Круговая тренировка	1	Упражнения выполняются по кругу, для каждого индивидуальная дозировка. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки)
65	Акробатическая комбинация	1	Комбинация по ранее изученного
66	Акробатические упражнения	1	ОРУ. Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.
67	Опорный прыжок	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подводящие упражнения. Разбег отталкивание
68	Опорный прыжок	1	Опробование опорный прыжок в целом (исправление ошибок) Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.

69	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подводящие упражнения, подбор разбега. Опорный прыжок «ноги врозь»
70	Опорный прыжок (зачет)	1	ОРУ на осанку. Опорный прыжок на технику
71	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Комбинация Мах одной ногой, переворот, упор на двух руках, соскок. Комбинация: Упор на двух руках, мах одной ногой перемах другой, соскок.
72	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Комбинация кувырок вперед, назад, пережат, стойка на лопатках, упор присев, кувырок , мост, переворот вправо, прыжок с поворотом на 180 градусов
73	Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических упражнения
74	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
75	Развитие координационных способностей. Контрольный урок.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Ритмическая гимнастика под музыку
76	Контрольный урок	1	сдача нормативов (отжимание, гибкость, прыжки в длину с места). лазанье по канату в дав три приема
77	<i>Волейбол</i> Инструктаж Т/Б Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. технические приемы Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).
78	Прием мяча с низу, с верху	1	ОРУ..Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. технические приемы передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
79	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.

80	Прием и передача мяча.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
81	Нижняя подача мяча.	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:
82	Нижняя подача мяча.	1	Учебная игра.
83	Верхняя подача мяча	1	<i>технические приемы</i> Подача мяча в названую зону, исправление техники выполнения.
84	Нападающий удар.	1	<i>тактические действия</i> нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.
85	Нападающий удар.	1	Учебная игра.
86	Нападающие удары	1	Нападающие удары в игре, техника выполнения
87	Тактика игры.	1	<i>тактические действия</i> Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
88	Тактика игры. Учебная игра.	1	Учебная игра
89	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	Т/б по л/а. Подбор разбега, толчковой ноги, подводящие упражнения. Прыжки в высоту
90	Прыжки в высоту	1	Т/б при прыжках. Подводящие упражнения. Разбег, отталкивание, приземление прыжки в высоту
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание	1	Прыжки в высоту разбег, отталкивание, полет, приземление по ходу движения исправление ошибок

92	Прыжки в высоту	1	Подводящие упражнения. Прыжок в высоту по ходу выполнения исправление ошибок. Зачет на результат.
93	Старт и стартовый разгон.	1	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег с препятствиями барьерный бег подводящие упражнения.
94	Старт и стартовый разгон.	1	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 60 метров.
95	Спринтерский бег 100 метров с высокого старта	1	Спринтерский бег 100 метров с высокого старта, подводящие упражнения, два три подхода.
96	100 метров с высокого старта	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Высокий старт – бег на короткие дистанции 100 метров – на результат
97	Бег 100 метров с низкого старта	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт- бег на короткие дистанции 100 метров на результат
98	Эстафета 4 по 200 метров.	1	Скоростной бег до200 метров с передачей эстафетной палочки. Эстафетный бег
99	Эстафета 4 по 200 метров	1	Эстафета два три подхода 4 по 200 метров зачет.
100	Медленный бег до 20 минут.	1	Медленный бег до 20 минут, с 2 – 3 ускорениями по 30 – 40 метров
101	Бег в равномерном темпе от 10 – 12 минут	1	Бег в равномерном темпе от 10 – 12 минут . ОРУ в движении
102	Бег 2000 метров.	1	ОРУ в движении. Кроссовый бег Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 2000 История отечественного спорта

9 класс

Тест	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Отжимание	20	26	32	6	9	12
Поднимание туловища.	42	50	58	23	32	41
Поднимание ног.	30	40	50	17	28	37
Прыжок в длину с места.	179	192	205	160	170	180
Бег 60 метров.	10,3	9,7	9,1	11,4	10,8	10,2
Бег 30 метров.	5,1	4,9	4,6	5,9	5,6	5,3
6-и минутный бег.	1145	1245	1345	1000	1150	1300
Броски набивного мяч	700	740	780	560	610	660
Метание в цель	6	7	8	6	7	8
Гибкость.	2	6	10	4	8	12
Подтягивание	3	7	10	5	12	16
Челночный бег 3-10 м,с.	8,6	8,4	8,0	9,7	9,3	8,8
Прыжки в высоту с разб	1.10	1.20	1.30	105	1.10	1.20
Метание мяча	40	45	48	26	30	33
Прыжки в длину с разб.	3.80	400	4.30	3.20	3.60	3.80

9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6Х10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Бег 2000м, 3000м-мальчики	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Темы рефератов для 8 - 9 классов

Базовые виды спорта школьной программы:

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.
2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.).
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Общие знания по физической культуре:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
8. История возникновения и развития физической культуры.
9. Физическая культура и олимпийское движение в России.
10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
11. Возрождение Олимпийских игр современности.
12. Личности в современном олимпийском движении.
13. Столетие Олимпийских стартов.
14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
17. Спорт, каким он нужен миру.
18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
20. Понятие об общей физической подготовке.
21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
26. Основные способы и средства обучения новым движениям.
27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
29. Физиологические основы воспитания физических качеств.
30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения энергообмена при мышечных нагрузках.
33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.