

Министерство иностранных дел Российской Федерации

Средняя общеобразовательная школа при Посольстве России в ЮАР

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

Погорелова О.Ю./

Протокол заседания МО № 1

от «31» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Федин В.А./

« 31 » августа 2017г.



Протокол педсовета № 1

от «31» августа 2017г.

Распоряжение № 113

от «01» сентября 2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
основное общее образование, 5-9 класс

522 часа

Программу составил:  
Погорелов Е. И.

ПРЕТОРИЯ,  
2017 год

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и

волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.**

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 8–9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
- выработку 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.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 522ч): в 5 классе 105 часов, в 6 классе 105 ч., в 7 класс 105 ч, 8 класс 105ч, 9 класс-102часа.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной

направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики,

легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.



### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

**Годовое распределение сетки часов на разделы программы  
Физического воспитания в 7-9 классах**

Разделы учебной программы	Классы		
	7	8	9
Легкая атлетика	25	25	25
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Футбол	14	14	14
Баскетбол	9	9	9
Волейбол	10	10	10
Общая физическая подготовка	12	12	12

Бадминтон	10	10	10
ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах) Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	13	13	11
Всего	105	105	102

**Календарно-тематическое планирование - 8 класс** (3 часа в нед.) - 105 ч

№ п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Факт.	План
	<b><u>1 четверть</u></b>		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	Сентябрь. 01.09	
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	05. 09	
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	07. 09	
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	08. 09	
5	Бег 60 метров (3-4 повторения)	12. 09	
6	Бег на 1000 м. без учета времени	14. 09	
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	15. 09	
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19. 09	

9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	21. 09	
10	Бег на 100 метров на результат	22. 09	
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	26. 09	
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	28. 09	
13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	29. 09	
	<u><b>Уроки по футболу</b></u>		
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами в сторону (закрепление)	Октябрь 03. 10	
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	05.10	
16	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	06.10	
17	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	10.10	
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	12.10	
19	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	13.10	
20	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	17.10	
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	19.10	
22	Ведение мяча с изменением скорости.	20.10	
23	Игра в футбол	24.10	
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	26.10	
25	Двусторонняя игра в футбол	27.10	
	<u><b>2 четверть</b></u>		
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Ноябрь. 07.11	
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	09.11	
	<u><b>Уроки по баскетболу</b></u>		
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	10.11	

29	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14.11	
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	16.11	
31	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	17.11	
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21.11	
33	Броски мяча в корзину (совершенствование)	23.11	
34	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	24.11	
35	Игра в баскетбол по основным правилам	28.11	
36	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	30.11	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	Декабрь 01.12	
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	05.12	
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	07.12	
40	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	08.12	
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12.12	
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	14.12	
43	Акробатика. Лазание по канату.	15.12	
44	Акробатика. Развитие гибкости	19.12	
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	21.12	
46	Совершенствование висов.	22.12	
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26.12	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по бадминтону, ОФП(работа на тренажёрах)</u></b>		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	Январь 11.01	
49	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	12.01	
50	Совершенствование высоко далького и нападающего удара над головой справа	16.01	
51.	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	18.01	

52.	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	19.01	
53	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	23.01	
54	Совершенствование высоко далекой подачи	25.01	
55.	Совершенствование высоко далекого и нападающего удара над головой	26.01	
56.	Совершенствование высоко далекого и нападающего удара над головой	30.01	
57	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	Февраль 01.02	
58	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	02.02	
59.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	06.02	
60.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	08.02	
61.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	09.02	
62.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	13.02	
63.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	15.02	
64.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	16.02	
65.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	20.02	
66.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	22.02	
67.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	27.02	
68.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	Март 01.03	
<b><u>Уроки по волейболу</u></b>			
69	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	02.03	
70	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	06.03	
71	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	13.03	
72	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	15.03	
73	Прямая нижняя подача, прием подачи	16.03	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	20.03	
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	22.03	

76	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	23.03	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
77	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	Апрель 03.04	
78	Игра в волейбол по упрощенным правилам	05.04	
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	06.04	
80	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	10.04	
81	ОРУ. Эстафетный бег. (Встречная эстафета)	12.04	
82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	13.04	
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	17.04	
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полу приседа.	19.04	
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	20.04	
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	24.04	
87	Подвижные игры.	26.04	
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости	27.04	
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	Май. 03.05	
90	Комплекс упражнений на развитие координации	04.05	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91	Челночный бег: 6*10 м	08.05	
92	Бег 30 метров.	10.05	
93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	11.05	
94.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	15.05	
95.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	17.05	
96.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	18.05	
97	Метание м/мяча в даль.	22.05	
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	24.05	

99	Бег 60 метров (у)	25.05	
100	Бег 1500 метров	29.05	
101	Совершенствование бега на 500-800 метров	31.05	
102	Подведение итогов учебного года		
103	Подведение итогов учебного года		
104	Подведение итогов учебного года		
105	Подведение итогов учебного года		

**Календарно-тематическое планирование - 9 класс (3 часа в неделю)**  
**9 класс 102 часа.**

№ п/п	Тема урока		
урок		Прим.	Факт.
1	<u><i>1 четверть</i></u> Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	Сентябрь 01.09	



2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	04.09	
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	05.09	
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	08.09	
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	11.09	
6	Бег на 1000 м. без учета времени	12.09	
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	15.09	
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18.09	
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19.09	
10	Бег на 100 метров на результат	22.09	
11	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	25.09	
12	Бег на 200 метров на результат	26.09	
13	Совершенствование бега на 800 метров	29.09	
14	Совершенствование прыжка в длину	02.10	
15	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	03.10	
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
16	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	06.10	
17	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	09.10	
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	10.10	
19	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	13.10	
20	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	16.10	
21	Броски мяча в корзину (совершенствование)	17.10	
22	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	20.10	
23	Игра в баскетбол по основным правилам	23.10	
24	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	24.10	
25	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	27.10	

<u><b>2 четверть Уроки по волейболу</b></u>		
26	Правила игры в волейбол. ОРУ	07.11
27	Игра в волейбол по основным правилам, техника безопасности и особенности игры	10.11
28	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	13.11
29	Прием мяча отраженного от сетки	14.11
30	Варианты техники приема и передач мяча	17.11
31	Варианты подач мяча	20.11
32	Варианты нападающего удара через сетку	21.11
33	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	24.11
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	27.11
35	Учебная игра в волейбол	28.11
36	Игра в волейбол на произвольных площадках – правила и особенности игры	Декабрь 01.12
<u><b>Уроки по гимнастике</b></u>		
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	04.12
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	05.12
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	08.12
40	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	11.12
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12.12
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	15.12
43	Акробатика. Лазание по канату.	18.12
44	Акробатика. Развитие гибкости	19.12
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	22.12
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	25.12
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26.12

48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	Январь 12.01	
<b><u>3 четверть Уроки по бадминтону, ОФП(работа на тренажёрах)</u></b>			
49	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	15.01	
50.	Совершенствование комбинации: высоко далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	16.01	
51.	Совершенствование комбинации: высоко далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	19.01	
52	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	22.01	
53	Обучение укороченному удару (мягкому)	23.01	
54	Совершенствование мягких и плоских ударов	26.01	
55.	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	29.01	
56.	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	30.01	
57.	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	Февраль 02.02	
58.	Обучение правилам одиночной и парной игр	05.02	
59.	Обучение правилам одиночной и парной игр	06.02	
60.	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	09.02	
61.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	12.02	
62.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	13.02	
63.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	16.02	
64.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	19.02	
65.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	20.02	
66.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	26.02	
67.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	27.02	
68.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	Март 02.03	

69.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	05.03	
70.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	06.03	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
71	Техника передвижений в волейболе.	12.03	
72	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	13.03	
73	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	16.03	
74	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	19.03	
75	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	20.03	
76	Прямой нападающий удар при встречных передачах	23.03	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
77	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	Апрель 02.04	
78	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	03.04	
79	Игра в нападение в 3 зоне	06.04	
80	Игра в волейбол по упрощенным правилам	09.04	
81	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	10.04	
82	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	13.04	
83	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (Встречная эстафета)	16.04	
84	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	17.04	
85	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	20.04	
86	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Прыжок вверх из полу приседа.	23.04	
87	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	24.04	
88	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	27.04	
89	Подвижные игры.	28.04	
90	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Май 04.05	

91	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	07.05	
92	Комплекс упражнений на развитие координации	08.05	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
93	Челночный бег: 10*10 м	11.05	
94	Бег 30 метров.	14.05	
95.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	15.05	
96.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	18.05	
97.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	21.05	
98.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	22.05	
99	Метание м/мяча в дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	25.05	
100	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
101	Совершенствование бега на 500-800 метров.		
102	Урок закрепления материала.		

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	В нём содержатся небольшие неточности и	Отсутствует логическая последовательность, имеются	Не знание, не выполнение материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	незначительные ошибки.	пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	------------------------	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

учеником; выполняет норматив.	уверенно учебный			
-------------------------------------	---------------------	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся <b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>



программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	прироста.		
---	-----------	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Учебно-методический комплект**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

#### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха  
А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.