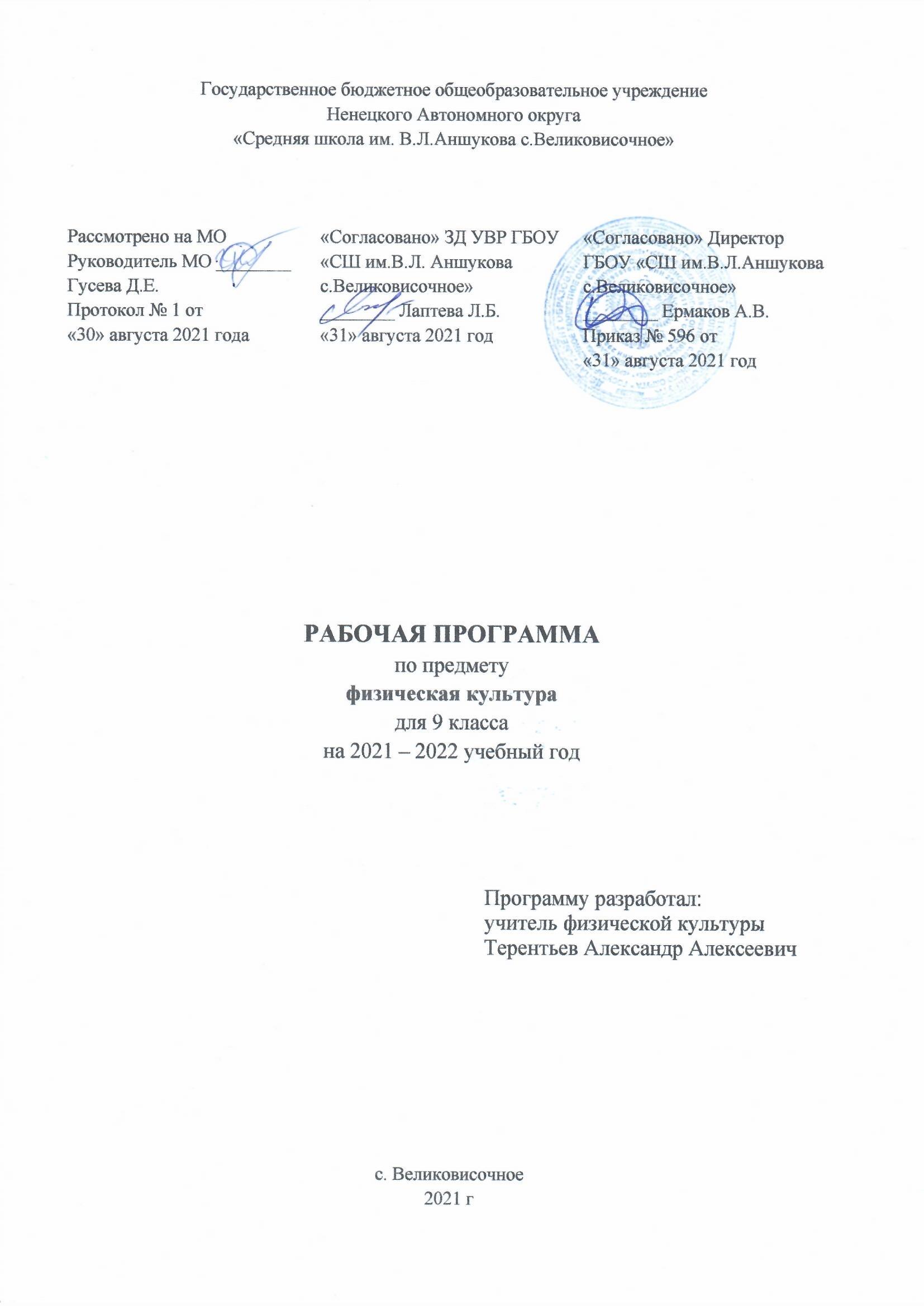
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1.2.8.1.1.2 | Физическая культура | Лях В.И., **Физическая культура**. 8-9 кл. – М.: Просвещение. 2014г. |

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 79 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 2 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 19 |
| 2 | **Вариативная часть** | 23 |
| 2.1 | Баскетбол | 23 |
|  | Итого | 102 |

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

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.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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 перенапряжения 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 пере движений;

- 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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 долгую 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 освоения физической культуры**

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 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 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.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 9 | 2 | 3 | 2 | 1 | 8 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основные требования к уровню подготовленности**

**учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год**

**Учащийся должен знать**

**Естественные основы**

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

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

**Социально-психологические основы**

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

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

Пользование баней.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащийся должен уметь**

**Лёгкая атлетика**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбе­га способом «согнув ноги»;

1. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание»;
2. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
3. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

**Гимнастика**

1) Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках гимнастики;

1. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
2. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упраж­нения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на пере­кладине и брусьях, владеть гимнастической терми­нологией.
3. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

**Лыжная подготовка**

1. Соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
3. выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
4. подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
5. выполнять преодоление контруклона.

**Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
3. выполнять ведение мяча правой и левой ру­кой в беге с изменением сопротивления;
4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча ( от головы) в прыжке с сопротивлением;
5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча че­рез сетку;
5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;
6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 |  |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. |  | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение  5 кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12.0 | 10.0 |

**Календарно-тематическое планирование**

**для курса 9 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока**  **всего** | **Номер урока в теме** | | | **Тематика уроков** | **Дата** | **Корректировка** | |
| **I четверть(25 часов)** | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (21 ч)** | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. НРК. | 2.09 |  | |
| 2 | 2 | | | Высокий старт. | 6.09 |  | |
| 3 | 3 | | | Бег с ускорениями. | 7.09 |  | |
| 4 | 4 | | | Бег на результат 20 метров. | 9.09 |  | |
| 5 | 5 | | | Скоростной бег. | 13.09 |  | |
| 6 | 6 | | | Бег на результат 60 метров. | 14.09 |  | |
| 7 | 7 | | | Эстафетный бег. | 16.09 |  | |
| 8 | 8 | | | Бег на дистанцию 2000 метров девушки 3000 юноши. | 20.09 |  | |
| 9 | 9 | | | Метание малого мяча с места на дальность. | 21.09 |  | |
| 10 | 10 | | | Метание гранаты 500г (девушки) 700г (юноши) с разбега на дальность | 23.09 |  | |
| 11 | 11 | | | Прыжок в длину с разбега. | 27.09 |  | |
| 12 | 12 | | | Кросс 25 минут в медленном и среднем темпе. | 28.09 |  | |
| 13 | 13 | | | Челночный бег 4х9 метров. | 30.09 |  | |
| 14 | 14 | | | Метание мяча в вертикальную мишень. | 4.10 |  | |
| 15 | 15 | | | Метание мяча в горизонтальную мишень. | 5.10 |  | |
| 16 | 16 | | | Прыжок в длину с места. | 7.10 |  | |
| 17 | 17 | | | Многоскоки пять прыжков. НРК | 11.10 |  | |
| 18 | 18 | | | Прыжки через скакалку. | 12.10 |  | |
| 19 | 19 | | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 14.10 |  | |
| 20 | 20 | | | Весёлые старты | 18.10 |  | |
| 21 | 21 | | | Тройной прыжок НРК | 19.10 |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)** | | | | | | | |
| 22 | 1 | | | Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения. | 21.10 |  | |
| 23 | 2 | | | Строевые упражнения. Перестроения. | 25.10 |  | |
| 24 | 3 | | | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 26.10 |  | |
| 25 | 4 | | Общеразвивающие упражнения с предметами | | 28.10 | |  |
| **II четверть(23 часа)** | | | | | | | |
| 26 | 5 | | Инструктаж по Т.Б. висы и упоры. | | 8.11 | |  |
| 27 | 6 | | | Лазанье по канату. | 9.11 |  | |
| 28 | 7 | | | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 11.11 |  | |
| 29 | 8 | | | Опорный прыжок. | 15.11 |  | |
| 30 | 9 | | | Упражнения на перекладине. | 16.11 |  | |
| **Спортивные игры (баскетбол**)**(18 ч)** | | | | | | | |
| 31 | 1 | | | Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. | 18.11 |  | |
| 32 | 2 | | | Передвижения, остановки, повороты с мячом | 22.11 |  | |
| 33 | 3 | | | Передача мяча двумя руками. | 23.11 |  | |
| 34 | 4 | | | Передача мяча правой и левой рукой. | 25.11 |  | |
| 35 | 5 | | | Ловля и передача мяча. | 29.11 |  | |
| 36 | 6 | | | Ведение мяча в низкой и высокой стойке. | 30.11 |  | |
| 37 | 7 | | | Перемещения в нападении, защите и ведение мяча. | 2.12 |  | |
| 38 | 8 | | | Ведение два шага бросок в корзину. | 6.12 |  | |
| 39 | 9 | | | Броски в прыжке с ближней дистанции. | 7.12 |  | |
| 40 | 10 | | | Вырывание и выбивание мяча. | 9.12 |  | |
| 41 | 11 | | | Выбивание мяча при ведении. | 13.12 |  | |
| 42 | 12 | | | Техника зонной защиты. | 14.12 |  | |
| 43 | 13 | | | Техника индивидуальной защиты. | 16.12 |  | |
| 44 | 14 | | | Штрафные броски одной и двумя руками. | 20.12 |  | |
| 45 | 15 | | | Броски со средней дистанции на месте и в движении. | 21.12 |  | |
| 46 | 16 | | | Броски с дальней дистанции на месте и в движении. | 23.12 |  | |
| 47 | 17 | | | Эстафеты с ведением и бросками мяча | 27.12 |  | |
| 48 | 18 | | | Тактика игры. Игра в баскетбол. | 28.12 |  | |
| **III четверть(28 часов)** | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (19 ч)** | | | | | | | |
| 49 | 1 | | | Инструктаж по технике безопасности. Подборка лыжного инвентаря. | 10.01 |  | |
| 50 | 2 | | | Попеременный двухшажный ход. НРК | 11.01 |  | |
| 51 | 3 | | | Одновременный бесшажный ход. НРК | 13.01 |  | |
| 52 | 4 | | | 17.01 |
| 53 | 5 | | | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. НРК | 18.01 |  | |
| 54 | 6 | | | Попеременный четырёхшажный ход. НРК | 20.01 |  | |
| 55 | 7 | | | 24.01 |  | |
| 56 | 8 | | | Торможения плугом и полу плугом. НРК | 27.01 |  | |
| 57 | 9 | | | 31.01 |  | |
| 58 | 10 | | | Повороты переступанием. НРК | 1.02 |  | |
| 59 | 11 | | | 3.02 |
| 60 | 12 | | | Преодоление бугров и впадин. НРК | 7.02 |  | |
| 61 | 13 | | | 8.02 |
| 62 | 14 | | | Подъёмы и спуски. НРК | 10.02 |  | |
| 63 | 15 | | | 14.02 |
| 64 | 16 | | | Гонка с гандикапом. НРК | 15.02 |  | |
| 65 | 17 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. НРК | 17.02 |  | |
| 66 | 18 | | | 21.02 |  | |
| 67 | 19 | | | Прохождение дистанции 3 км. девушки и 5 км. Юноши. НРК | 22.02 |  | |
| **Спортивные игры (волейбол) 20 ч** | | | | | | | |
| 68 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретический материал.Стойка игрока. | | | 24.02 |  | |
| 69 | 2 | Перемещения в стойке, остановки, ускорения | | | 28.02 |  | |
| 70 | 3 | Передача мяча сверху над собой и в парах. | | | 1.03 |  | |
| 71 | 4 | Передача мяча снизу над собой и в парах. | | | 3.03 |  | |
| 72 | 5 | Передача мяча в прыжке через сетку. | | | 7.03 |  | |
| 73 | 6 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. | | | 10.03 |  | |
| 74 | 7 | Нижняя прямая подача мяча. | | | 14.03 |  | |
| 75 | 8 | Боковая подача мяча. | | | 25.03 |  | |
| 76 | 9 | Верхняя подача мяча. | | | 17.03 |  | |
| **IV Четверть (26 часов)** | | | | | | | |
| 77 | 10 | Подача мяча в прыжке. | | | 28.03 |  | |
| 78 | 11 | Инструктаж по Т.Б. Подача мяча по зонам. | | | 29.03 |  | |
| 79 | 12 | Приём мяча с подачи. | | | 31.03 |  | |
| 80 | 13 | Приём мяча с подачи и передача его 2 -4 зоны. | | | 4.04 |  | |
| 81 | 14 | Инструктаж по Т.Б. Нападающий удар. | | | 5.04 |  | |
| 82 | 15 | Нападающий удар со 2 и 4 зоны. | | | 7.04 |  | |
| 83 | 16 | Блокирование нападающего удара во 2,3,4, зонах. | | | 11.04 |  | |
| 84 | 18 | Нападающий удар со второй линии. | | | 12.04 |  | |
| 85 | 19 | Тактика игры в волейбол. | | | 14.04 |  | |
| 86 | 20 | Двухсторонняя игра в волейбол. | | | 18.04 |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)** | | | | | | | |
| 87 | 1 | | | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения на месте, в движении. | 19 .04 |  | |
| 88 | 2 | | | 21 .04 |  | |
| 89 | 3 | | | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 25.04 |  | |
| 90 | 4 | | | Общеразвивающие упражнения с предметами | 26.04 |  | |
| 91 | 5 | | | Висы и упоры. | 28.04 |  | |
| 92 | 6 | | | Лазанье по канату в два и три приёма. | 26.04 |  | |
| 93 | 7 | | | Упражнения на кольцах. | 3.05 |  | |
| 94 | 8 | | | Упражнения на перекладине. | 5.04 |  | |
| 95 | 9 | | | Упражнения на брусьях. | 10.05 |  | |
| **Элементы единоборств (7 часов)** | | | | | | | |
| 96 | 1 | | | Инструктаж по Т.Б.Стойки и передвижения в стойке. | 12.05 |  | |
| 97 | 2 | | | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | 16.05 |  | |
| 98 | 3 | | | 17.05 |  | |
| 99 | 4 | | | Бросок через бедро. Уход от броска. | 19.05 |  | |
| 100 | 5 | | | 23.05 |  | |
| 101 | 6 | | | Бросок через плечо. Уход от броска. | 24.05 |  | |
| 102 | 7 | | | 26.05 |  | |

**Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса.**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**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» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.