

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

Принята педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»

Протокол №1 от «29» августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОУ «Частная школа «Взмах»

Е.Ю. Морозова

Приказ №16-17/1.1 от «30» августа 2016г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 9 класса

Сведения об авторе (-ах): Насырова А.Д., учитель физкультуры

Количество часов по учебному плану 102

Составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по *физической культуре*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего образования»

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 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.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из многих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- 1.. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Общая характеристика учебного курса

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;

- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

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

- 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;

- 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.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
 - способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
 - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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.

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 сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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

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 учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	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.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Знания о физической культуре.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

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).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 9 классе.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	
		9	
1	2	9	6
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств		
- Скорость		8	
- Сила		8	
- Выносливость		11	
- Координация		7	
- Гибкость		2	
- Скоростно-силовые		8	
Итого по разделу двигательных способностей:		48	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		
- Гимнастика, акробатика		9	
- Футбол		7	
- Баскетбол		9	

- Волейбол		14
- Лёгкая атлетика		7
- Подвижные игры		
Вариативная часть:		
- Лёгкая атлетика		7
- Волейбол		1
- «Стритбол»		2
-Подведение итогов учебного года		1
ИТОГО:		57
ВСЕГО:		102

Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

Календарно – тематическое планирование 9 класс.

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
1		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	Знать требования инструкций. Устный опрос
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге
3		Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Уметь демонстрировать

			Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
5		Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику низкого старта
6		Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Уметь демонстрировать технику низкого старта
7		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном
8		Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном
9		Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростные качества)
10		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
11		Бег 1000 метров с фиксированием результата	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
12		Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Уметь демонстрировать финальное усилие.
13		Бег 100 метров на результат	Уметь демонстрировать технику в целом.
14		Прыжки в длину «согнув ноги» Совершенствование: с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15		Прыжки в длину «согнув ноги» Совершенствование: с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.

16		Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега; Совершенствование	<i>Уметь</i> демонстрировать технику прыжка в длину с места.
17		Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега; Совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять прыжок в длину с разбега.
18		Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	<i>Уметь</i> выполнять прыжок в высоту.
19		Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	<i>Уметь</i> выполнять прыжок в высоту.
20		Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону; Совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять прыжок в высоту.
21		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	Корректировка техники бега
22		Ведение мяча, отбор мяча; Совершенствование	Корректировка техники бега
23		Комбинации из основных элементов игры в футбол; Совершенствование	Тестирование бега на 1000 метров
24		Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Тестирование бега на 1000 метров
25		Двусторонняя игра в футбол	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
26		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
27		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; Совершенствование	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
28		Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
29		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	<i>Уметь</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)

30		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении, Совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
31		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении, Совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять различные варианты передачи мяча
32		Броски мяча в корзину, совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять различные варианты передачи мяча
33		Вырывание, выбивание мяча; совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять различные варианты передачи мяча
34		Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
35		Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
36		Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; совершенствование	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
37		Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку; совершенствование	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
38		Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
39		Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки	Корректировка техники ведения мяча
40		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; совершенствование	Корректировка техники ведения мяча
41		Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.
42		Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.

43		Игра в нападении в третьей зоне	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.
44		Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола, совершенствование	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.
45		Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	<i>Уметь</i> применять в игре защитные действия
46		Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	<i>Уметь</i> применять в игре защитные действия
47		Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи	<i>Уметь</i> применять в игре защитные действия
48		ОРУ с повышенной амплитудой движений	<i>Уметь</i> владеть мячом в игре баскетбол
49		Теория: «Рациональное питание». Комбинации из:	Фронтальный опрос
50		Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
51		Лазание по канату на количество повторений, совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
52		Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
53		Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора)	<i>Уметь</i> демонстрировать комплекс акробатических упражнений
54		Игра в «Стритбол»; совершенствование	<i>Уметь</i> демонстрировать комплекс акробатических упражнений
55		Игра в «Стритбол»	Корректировка техники выполнения упражнений
56		Метание малого мяча в цель с 9-10 метров	Корректировка техники выполнения упражнений

57		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники выполнения упражнений
58		Теория: «Оказание первой помощи»; Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении	Корректировка техники выполнения упражнений
59		Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках; совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений
60		Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д); совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
61		Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д); совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
62		Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д); совершенствование	Дозировка индивидуальная
63		Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) Совершенствование	Дозировка индивидуальная
64		Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) Совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений
65		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота; совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений
66		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота; совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
67		Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки); совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
68		Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки); совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка

			индивидуальная
69		Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута); совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
70		Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием; совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
71		Равномерный бег 12 минут	<i>Уметь</i> демонстрировать технику.
72		Техника метания малого мяча в цель с 10 метров, совершенствование	<i>Уметь</i> демонстрировать технику.
73		Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале	<i>Уметь</i> демонстрировать технику
74		Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники выполнения упражнений
75		Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах	Корректировка техники выполнения упражнений
76		Теория: «Подготовка и проведение туристического похода; Челночный бег: 4x10 м	Корректировка техники выполнения упражнений
77		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники выполнения упражнений
78		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники выполнения упражнений
79		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники выполнения упражнений
80		Игра в баскетбол по основным правилам	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
81		Игра в баскетбол по основным правилам	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции

82		Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники бега
83		Кроссовый бег без учёта времени	Корректировка техники бега
84		Кроссовый бег без учёта времени	Уметь демонстрировать физические кондиции
85		Бег 500 метров (д); 800 метров (м), совершенствование	Уметь демонстрировать физические кондиции
86		Бег 500 метров (д); 800 метров (м), совершенствование	Уметь демонстрировать физические кондиции
87		Бег 500 метров (д); 800 метров (м), совершенствование	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
88		Бег 100 метров	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
89		Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
90		Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
91		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; совершенствование	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
92		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; совершенствование	Уметь демонстрировать технику низкого старта
93		Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь демонстрировать технику низкого старта
94		Учётный урок по бегу на 100 метров	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
95		Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
96		Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Уметь демонстрировать физические кондиции

			(скоростную выносливость)
97		Учётный урок по прыжкам в длину с места	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)
98		Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	<i>Уметь</i> демонстрировать отведение руки для замаха.
99		Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	<i>Уметь</i> демонстрировать отведение руки для замаха.
100		Учётный урок по бегу на 1000 метров	<i>Уметь</i> демонстрировать финальное усилие.
101		Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	<i>Уметь</i> демонстрировать технику в целом.
102		Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров	

Материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за физическим состоянием учащихся (физическим развитием, физической подготовленностью и др.), в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре

<p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы.</i> Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры Измерительные приборы Спортивный зал Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>(спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------