

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
г.Кашин, Кашинский городской округ

Принята педагогическим советом
МБОУ СОШ № 5
Протокол № 9 от 30.08, 2021 г.

«Утверждаю»
Директора МБОУ СОШ № 5
Сухомилская Ж.В.
Приказ № 131 - от 30.08 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по физическая культура в 9 классе
на 2021-2022 учебный год
102 час. (3 ч. в неделю)
уровень обучения - *базовый*

Учитель: Мурадова Е.С., Окладникова С.О._

2021-2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Общая характеристика учебного курса.	4
3.	Место учебного курса в учебном плане.	5
4.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.	5
4.1.	Личностные результаты.	5
4.2.	Метапредметные результаты.	8
4.3.	Предметные результаты.	10
5.	Углубленное содержание предмета	12
5.	Содержание программы.	
6.1.	Основы знаний о физической культуре.	13
6.2.	Социально-педагогические основы.	14
6.3.	Культурно-исторические основы.	14
6.4.	Приемы закаливания.	14
6.5.	Спортивные игры.	14
6.6.	Легкая атлетика.	15
6.7.	Гимнастика.	17
6.8.	Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.	18
6.	Распределение программного материала. График прохождения материала.	19
7.	Тематическое планирование	20
8.	Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	25
9.	Планируемые результаты изучения предмета.	29
8.	Учебно-методическое обеспечение.	30
9.	Учебно-методическое сопровождение.	30
10.	Нормативно-правовые документы.	31
11	Материально-техническое обеспечение.	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные 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.

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

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования второго поколения;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования ФГОС второго поколения;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Особенности ФГОС ООО

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учающихся, внедрение современных систем физического воспитания», третий час реализуется за счет часов, выделенных на элективные курсы.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

4.1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями 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:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением 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:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по опросам 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;

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

принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- 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 с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, 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 с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе.

4.2. Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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.

4.3. Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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;

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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Углубленное изучение предмета

В области познавательной культуры:

Владение знаниями о истории и развитии Олимпийского движения. Значение олимпизма и Олимпийского движения. Развития физической культуры и спорта в России, достижениях Российских и Советских спортсменов на международных соревнованиях.

История возникновения и развития баскетбола и стритбола. Достижения тверских и кашинских спортсменов на международных аренах.

В области нравственной культуры:

Мировое движение Фейр-плэй: зарождение и развитие движения, награды фейр-плей российских спортсменов.

Приобретение опыта планировать и проводить учебно-тренировочные, физкультурно-оздоровительные групповые мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

Социально-коммуникативное развитие посредством участия в работе школьного спортивного клуба, соревновательной деятельности различного уровня.

В области физической культуры:

Приобретение соревновательного опыта. Совершенствование основных физических качеств и навыков средствами дополнительных физических упражнений.

Выполнение элементов баскетбола школьной программы в усложненных условиях. Выполнение комбинационных взаимодействий в баскетболе и стритболе в тройках, пятерках.

Броски крюком, полу-крюком в баскетболе.

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

6.1. Основы знаний о физической культуре

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.

6.2. Социально-психологические основы

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

Производить контроль за функциональным состоянием организма.

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

6.3. Культурно-исторические основы

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

6.4. Приемы закаливания

Купание в открытых водоемах.

6.5. Спортивные игры

Баскетбол (базовый вид)

1. *Овладение техникой передвижения, остановок и стоек*

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
- Остановка в шаге.
- Остановка прыжком.
- Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения.

2. *Освоение ловли и передачи мяча.*

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.

3. Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.

4. Овладение техникой бросков мяча.

Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.

5. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

8. Освоение тактики игры

- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину.
- Нападение быстрым прорывом (3:2)
- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 кл).
- Взаимодействие трех игроков.

9. Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игра по правилам уличного баскетбола (стритбола) 3х3

Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

Правила игры в баскетбол.

Знание основ правильных техник игры.

Правила безопасности при игре в баскетбол.

Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

6.6. Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а так же метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений

разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда – техника и развитие координированных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

1. *Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 до 80м, скоростной бег до 70м, бег на результат 60 и 100м (ЭТ-60м), эстафеты с ускорением до 100м, челночный бег 3-4х10м.

2. *Овладение техникой длительного бега.*

Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м

3. *Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.*

Прыжок в длину с места. Многоскоки

4. *Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.*

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

5. *Овладение техникой метания мяча на дальность.*

Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность.

Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений.
3. Знание основ правильной техники
4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
5. Разминка легкоатлета.
6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

6.7. Гимнастика

1. Стартовые упражнения.

- 1) Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне.
- 2) Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Висы и упоры.

Мальчики: подъем переворот в упор махом и силой, подтягивание в висе.

Девочки: переворот в упор (на жердь), подтягивание в висе лежа.

4. Опорные прыжки

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.

Девочки: прыжки боком через козла в ширину 110 см.

5. Акробатические упражнения.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

6. Силовые упражнения гимнастики.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

6.8. Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.

В соответствии с письмом министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период третья четверть может быть отдана развитию общих физических качеств, заменяя лыжную подготовку следующими видами физической активности:

1. В основной школе:
 - 1) Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
 - 2) Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
 - 3) Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
 - 4) Эстафеты общепфизической подготовки.
 - 5) Кроссы: а) без учета времени 4-5 км.
б) контрольный результат 3км.

Основные требования к этим формам занятий.

Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся.

Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.

Для тех учащихся, кто желает и имеет возможность заниматься лыжной подготовкой дать рекомендации для самостоятельных занятий или посоветовать записаться в ДЮСШ на отделение лыжной подготовки (помочь связаться с тренерами ДЮСШ).

7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры – баскетбол.	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	ОФП	15
2	Вариативная часть (3^й час)	27
2.1	Спортивные и подвижные игры	20
2.2	Президентский тест (Кросс 1 км, прыжок в длину с места, силовые упр.)	3
2.3	Легкая атлетика	4

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Легкая атлетика				
2	Гимнастика с элементами акробатики				
3	Спортивные игры – баскетбол				
4	Подвижные и спортивные игры				
5	ОФП				
Количество часов		27	21	30	27

8. Тематическое планирование

(составлено с учетом погодно-климатических условий, позволяет варьировать занятия на открытом воздухе и занятиями в спортивном зале). Подвижные и спортивные игры – *прописаны курсивом.*

№ ур.	Разделы и темы		Проведено
I четверть			
Легкая атлетика – 16 ч			
1.	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт. Бег с ускорениями 50-70м	
2.	2	Низкий старт. Бег с ускорениями 50-60м. Силовые упр. (СУ).	
3.	3	Кросс 1 км. Л/а эстафета	
4.	4	Техника бега на дистанции 60м. Техника метания на дальность с разбега	
5.	5	Прыжок в длину с места. Техника метания на дальность	
6.	6	Бег 60м (КУ). С-ние техники прыжка в длину	
7.	1.	Подвижные и спортивные игры – минифутбол по упр. правилам (м/ф)	
8.	7	Эстафеты с ускорением до 100м	
9.	8	Бег без учета времени 3 км. СУ	
10.	9	Техника бега на дистанции 300м (дев), 500м (мал). Игра в м/ф по упр правилам.	
11.	10	Кросс 1,5 км. СУ.	
12.	11	Смешанная эстафета (600, 400, 200, 100м)	
13.	12	Кросс 1 км. Л/а эстафета с ускорениями до 150м.	
14.	13	Кросс 3 км без учета времени.	
15.	2.	Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе	
16.	14	Бег на результат 300м (дев), 500 м (мал)	
17.	15	Кросс 2 км. СУ. М/ф	
18.	1/	Президентский тест. Кросс 1 км. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мал). Челночный бег 3x10м	
19.	16	Резерв – 1 ч (Сдача, пересдача зачетов по л/а.)	
20.	3.	Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе	

Спортивные игры (баскетбол) – 10ч			
21.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка прыжком.	
22.	2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты с б/б мячом.	
23.	4.	<i>Подвижные и спортивные игры – игра в стритбол</i>	
24.	3	Передача мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствование техники двойного шага.	
25.	4	Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча. Финты и обводки.	
26.	5.	<i>Подвижные и спортивные игры – игра в б-л по упр. правилам</i>	
27.	5	Закрепление техники броска по кольцу одной рукой от щита.	
II четверть			
28/1	6	Закрепление техники броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением противника.	
29/2	7	Игра в б/б в стритбол по правилам 3х3.	
30/3	6.	<i>Подвижные и спортивные игры - игры с элементами баскетбола</i>	
31/4	8	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Бросок по кольцу одной рукой после двойного шага.	
32/5	9	Закрепление техники броска в кольцо от щита. Б/б по упр. правилам 4х4, 2 сторон.	
33/6	7.	<i>Подвижные и спортивные игры - подвижные игры с элементами баскетбола</i>	
34/7	10	Игра в стритбол 3Х3. Бег 1,4 км	
Гимнастика с элементами акробатики – 18ч			
35/8	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	
36/9	2	Размыкание и смыкание на месте. Повторение техники кувырка вперед, кувырка назад	
37/10	3	Длинный кувырок вперед. Техника стоки на голове и руках	
38/11	8.	<i>Подвижные и спортивные игры – пионербол с верхней волейбольной подачей.</i>	
39/12	4	Совершенствование стойки на голове и руках. Лазание по канату.	
40/13	5	Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, стойки на голове	
41/12	9.	<i>Подвижные и спортивные игры – пионербол с верхней и нижней волейбольной подачей.</i>	
42/13	6	Акробатические соединения. Прыжки в высоту.	

43/14	7	Акробатические соединения. Прыжки в высоту.	
44/15	10.	<i>Подвижные и спортивные игры – волейбол по упр правилам</i>	
45/16	8	Висы и упоры. Подъем переворотом (мал). Наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе (дев).	
46/17	9	Висы и подтягивание из висов. Подъем переворотом и соскок боком к снаряду	
47/18	11.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола</i>	
48/19	10	Повторение опорного прыжка.	
49/20	2/	Президентские тесты – поднимание туловища из положения лежа, отжимания (дев.). Сдача зачетов по гимнастике, челночный бег 3х10м	
50/21	11	Опорный прыжок. Подъем переворотом и соскок.	
III четверть			
51/1	12	Передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. СУ гимнастики.	
52/2	13	Упражнения в равновесии.	
53/3	12.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с элементами волейбола</i>	
54/4	14	Закрепление опорного прыжка	
55/5	15	Совершенствование опорного прыжка	
56/6	16	Гимнастическая полоса препятствий.	
57/7	3/	Президентские тесты – «Смешанная эстафета»	
58/8	17	Опорный прыжок. Выполнение упражнений в равновесии, висах.	
59/9	18	Сдача зачетов по гимнастике.	
Баскетбол – 8ч			
60/10	13.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с баскетбольным мячом</i>	
61/11	1	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	
62/12	2	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
63/13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении, после двойного шага (после ведения)	
64/14	4	Финты и обводки. Игра в стритбол 3х3	
65/15	5	Нападение быстрым прорывом (2:1, 3:2). С-ние т-ки двойного шага	
66/16	6	Учебная игра в баскетбол по упр. правилам.	

67/17	7	С –ние нападения быстрым прорывом (3:2). Т-ка двойного шага (КУ)	
68/18	8	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
ОФП – 15ч			
69/19	1	Бег 500 м. ОРУ с м-м. СУ гимнастики.	
70/20	2	Бег 1 км. Техника метания в цель.	
71/21	14.	<i>Подвижные и спортивные игры – минифутбол.</i>	
72/22	3	Бег 1 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку.	
73/23	4	Бег 1 км. Прыжковые упр. через гимнастическую скамейку с упором на руки.	
74/24	15.	<i>Подвижные и спортивные игры – волейбол по упр. правилам.</i>	
75/25	5	Бег 1,5 км. Метание в цель.	
76/26	6	Бег 2 км. СУ гимнастики	
77/27	7	Бег 300м на время. Лазание по канату.	
78/28	8	Бег 3 км без учета времени.	
79/29	9	Сдача (пересдача зачетов) по ОФП	
80/30	16.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом</i>	
IV четверть			
81/1	10	Бег 2 км. СУ гимнастики.	
82/2	11	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	
83/3	17.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры с мячом</i>	
84/4	12	Бег 2 км. ОРУ в парах.	
85/5	13	Челночный бег 3х10м с кубиками. СУ.	
86/6	14	Бег 1 км. Сдача зачетов по ОФП (КУ)	
87/7	18.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>	
88/8	15	Резерв (сдача, пересдача зачетов по ОФП). М/ф	
Легкая атлетика – 14ч			
89/9	1	Кросс 1км. Техника эстафетного бега	
90/10	2	Бег с ускорениями 100- 150 м	
91/11	19.	<i>Подвижные и спортивные игры – подвижные игры на воздухе</i>	
92/12	3	Спринтерский бег 100м. С-ние техники. Эстафетный бег.	

93/13	4	Бег 100м на время. Метание с разбега на дальность. СУ	
94/14	5	Кросс 1.5 км. Прыжки в длину. СУ	
95/15	6	Бег с ускорениями до 150м. СУ	
96/17	4/	Президентский тест: кросс 1км, прыжки в длину с места, подтягивание (мал.), челночный бег 3х10м	
97/18	20.	<i>Подвижные и спортивные игры – минифутбол</i>	
98/20	7	Смешанная эстафета (600, 400, 200, 100м). СУ	
99/21	8	Бег на время 500м (дев), 1км (мал).	
100/22	9	Кросс 3 км без учета времени.	
101/23	10	Кросс 1км, ОРУ л/а	
102/24	11	Медленный бег 20 мин	
103/25	12	Сдача зачетов по л/а	
104/26	13	Сдача зачетов по л/а	
105/27	14	Подведение итогов года	

9 УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В 9 КЛАССЕ

Тесты физического развития	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 60м с высокого старта	8,5 с	9,0 с	10,2 с	9,4 с	9,8 с	10,8 с
1. Бег 1000 м	4 мин	4 мин 20 с	5 мин	4 мин 20 с	5 мин	5 мин 40 с
3. Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с	8,1 с	8,6 с	9,2 с	9,9 с
2. Прыжок в длину с места	210 см	200 см	180 см	190 см	180 см	165 см
5.Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	40 раз	35 раз	27 раз	35 раза	30 раз	23 раза
6. Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	10 раз	7 раз	5 раз	19 раз	15 раз	8 раз

Оценка техники* выполнения упражнения
в технических и игровых видах (разделах) физической культуры – текущий, промежуточный (тематический) контроль

- 2 «не удовлетворительно» - не выполнена основа техники упражнения**
- 3 «удовлетворительно» - выполнена основа техники, значительные нарушения в деталях техники не препятствующих выполнению основы техники
- 4 «хорошо» - выполнена основа техники, незначительные нарушения в деталях техники
- 5 «отлично» - выполнена основа техники, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам выполнения техники

Оценка технических и тактических действий в спортивных играх. **текущий, промежуточный (тематический) контроль**

Оценка, в учебных спортивных играх, выставляется комплексно. При оценивании игровых действий обучающегося в расчет берутся основы и детали техники отдельных упражнений, выполняемых обучающимся (основы и детали техники отдельных элементов игры – игровая стойка, передвижения в игровой стойке, бросок, прием мяча, техника передачи и т.д.), тактические действия обучающегося. Выполнение (не выполнение) технических и тактических указаний учителя при взаимодействии с другими обучающимися во время учебной игры.

2 «не удовлетворительно» - грубое нарушение техники безопасности во время игры, не выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, не выполнение тактических указаний учителя.

3 «удовлетворительно» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов, значительные нарушения деталей техники, не выполнение тактических и технических указаний учителя.

4 «хорошо» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, незначительные нарушения в деталях техники, выполнение тактических указаний учителя.

5 «отлично» - выполнение основ техники ранее пройденных элементов игры, детали техники сходны (стремятся) к выполнению сопоставимому с общепризнанным идеалам (эталон) выполнения техники, выполнение тактических указаний учителя.

Оценка бега без учета времени

- дистанция пройдена без остановок, без перехода на шаг, по нижней планке предельного времени прохождения 1 км, для 9 классов средняя допустимая скорость 5.30 -юноши, 6 минут -девушки

*Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

**К основе техники относятся главные элементы упражнения, без которых оно не может быть выполнено или будет искажено.

10 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнении, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1) Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. Редакция М.Я. Виленского.
- 2) «Физическая культура» 8-9 кл. Учебник, Лях В.И.
- 3) Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 класс, Должников И.И.
- 4) Пособие для учителя на сайте издательства <http://prosv.ru>

Все учебники по заключению Федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В задачи данной программы физического воспитания обучающихся включаются приобретение необходимых знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, повышения трудоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендуются использовать следующие программы по физической культуре

Стандарт ООО по физической культуре

Примерная программа по физической культуре – стандарты второго поколения. 2012г.

Рабочая программа по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. 2012г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007 г.

Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г.

2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-М.: Дрофа, 2004.(Федеральный компонент государственного стандарта образования, утверждён приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. №1089. Федеральный базисный план и примерные учебные планы, утверждён приказом Минобразования России от 9.03.2004 г. №1312)

Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учебник / В.П.Лукьяненко. - М. : «Советский спорт», 2005.

Матвеев А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст] : / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа 2001.

Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы [Текст] : библиотека учителя физической культуры / А. П. Матвеев. - М: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2002.

Матвеев А. П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст] : методическое пособие / А. П. Матвеев, А. А. Красников, А. Б. Лагутин. - М. : Дрофа, 2003.

Мишин Б. И Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : справочно- методическое пособие / Б. И. Мишин. - М. : «АСТ Астрель», 2003.

Кузнецов В. С. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 - 11 классы [Текст] : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М. : АСТ - ПРЕСС ШКОЛА, 2003.

- Погадаев Г. И Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст] : методическое пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2005.
- Ю.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник» [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко - М. : «Физкультура и спорт», 2004.
- 11.Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] : Справочник / А. В. Царик. - М. : «Советский спорт», 2005.

13. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

5.1. Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации и мин. образования Тверской области.

Указ Президента РФ от 30 июля 2010 года №948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований школьников»

Приказа МО и науки РФ от 30.08 2010г. «О введении третьего часа физкультуры в школе».

Приказ МО РФ об утверждении ФГОС ООО.

Приказ Министерства образования Тверской области об опережающем введении ФГОС ООО в 2012-13 уч.году.

Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. - 2002. С.66-69.

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" принятые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва

14. Материально-техническое обеспечение.

№п/п	Наименование средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9	Аудиоцентр Мультимедийный компьютер Сканер Принтер лазерный Медиапроектор с экраном и ноутбуком Копировальный аппарат Цифровой фотоаппарат. Видеокамера. Аудиоаппаратура		Из базы школы
Учебно-практическое и лабораторное оборудование			
2.1	Зал гимнастический Зал игровой	1 1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
2.2	Стенка гимнастическая	20	
2.3	Бревно гимнастическое высокое	1	

2.4	Козел гимнастический	1	
2.5	Перекладина гимнастическая Перекладина навесная Скамья многофункциональная навесная Устройство многофункциональное гимнастическое навесное	1 8 4 4	В гимнастическом зале
2.6	Канат для лазанья с механическим креплением	4	
2.7	Мост гимнастический подкидной	2	
2.8.	Гантели наборные	4 п	
2.9	Маты гимнастические	12	(поролон)
2.10	Мяч набивной	3	2 – 1 кг, 1 – 2кг.
2.11	Мяч малый теннисный	20	
2.12	Скакалка гимнастическая	Компл.	
2.13	Палка гимнастическая	6 и 8	Дерево, пластик
2.14	Планка и стойки для прыжков в высоту	Компл.	
2.15	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
2.16	Рулетка измерительная, 10м	2	
2.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	8	
2.18	Мячи баскетбольные	15	
2.19	Сетка волейбольная со стойками	2	
2.20	Мячи волейбольные	2	
2.21	Мячи футбольные	1	
2.22	Аптечка универсальная	2	
2.23	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	
2.24	Площадка игровая, комбинированная (футбол)	1	Открытая, с мягким покрытием
2.25	Дорожка гимнастическая		
2.26	Городок гимнастический		