


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ермолаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано заместителем директора  
по учебной работе  
Корневой Д. А. 

Утверждено директором  
МКОУ «Ермолаевская СОШ»  
Приказ № 148 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
в 9 классе

Составитель:

Учитель физической культуры  
Ижболдин Денис Александрович  
МКОУ «Ермолаевская СОШ»

2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 9 класса основной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы М.:Просвещение, 2012г). При составлении рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- 3.Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- 4.Учебный план образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.
- 5.Годовой календарный учебный график образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

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

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

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

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

\*Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

\* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

\* Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

\* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе 8 класс (3 часа в неделю, 102 часа).

Для прохождения программы в основной школе в учебном процесс можно использовать учебник: Физическая культура. 8-9 классы учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях,. Москва: «Просвещение», 2011г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
- Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.
- Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминутки), элементы релаксации аутотренинга.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
- Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательной систем. -
- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

- Основы туристской подготовки.
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

- **Акробатические** упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
- **Гимнастические** упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Опорные прыжки.
- Лазание по канату.
- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика:** спортивная ходьба,

- Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег,
- Прыжки в длину и высоту с разбега,
- Метание малого мяча.

**Лыжная подготовка:** Основные способы передвижения на лыжах,

- Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

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

### **Специальная подготовка:**

- Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против

защитников;

- Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Подготовка** к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

\*Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

\*Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

\*Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

\*Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений.

\*Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную, специальную** медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащимся, относящимся к **подготовительной** медицинской группе разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к **специальной** медицинской группе.

Письмо министерства образования Российской Федерации от 31.10.03 « 13-51/-263/13. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Основные задачи физического воспитания учащихся отнесенных к специальной медицинской группе:

- укрепление здоровья, компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных умений и навыков;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности к регулярным занятиям физической культуры.
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма с учетом имеющегося заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил: ТБ на уроках физической культуры, личной гигиены, режима труда и отдыха правильного питания.

### Ограничения и рекомендации в зависимости от заболеваний

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система(неактивная форма ревматизма, функциональные	Упражнения выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорения темпа движений	ОРУ охватывающие все мышечные группы, в и.п. лежа, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе

заболевания и др)		
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростной направленностью, переохлаждение тела	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенке живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается
Нарушения нервной системы	Упр вызывающие нервное напряжение (упр в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр.	Дыхательные упр., водные процедуры, аэробные упр.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упр с статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упр на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

При занятии с уч-ся отнесенным к СМГ врач и учитель физкультуры, кроме заболеваний и данных о функциональном состоянии уч-ся должны знать уровень физподготовки, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упр., которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны уч-ся.

#### **Рекомендуемые двигательные тесты для уч-ся СМГ.**

**Общая выносливость**-бег (ходьба) в течении 6мин. Учитывается расстояние пройденное уч-ся.

**Скоростно-силовые качества**- прыжок в длину с места. Учитывается длина прыжка.

**Сила мышц рук** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учитывается количество выполненных упр.

**Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (руки)**- бросок и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1м от стенки в течении 30сек. в максимальном темпе. Учитывается количество пойманных мячей.

**Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (ног)**- прыжки через скакалку на двух ногах. Учитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа уч-ся.

### Учебно-тематический план

№	Программный материал	Четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Гимнастика		11		
3	Легкая атлетика	15			19
4	Спортивные игры Баскетбол	12			
5	Волейбол		10	4	
6	Футбол				8
7	Лыжная подготовка			23	
	Итого	27	21	27	27

### Тематическое планирование 9кл.

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Минимум содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
<b>І четверть</b>				
<b>Легкая атлетика 15час</b>				
1	Техника н/старта и стартового разгона. ТБ.	Бег на короткие дистанции, Техника н/старта и стартового разгона. троеборье, бег 30м с в/старта, прыжок в длину с места.Правила ТБ на уроках л/атлетики, бег 2-4мин.	Знать и соблюдать правила ТБ	
2	Техника н/старта и стартового разгона.	Бег на короткие дистанции, Техника н/старта и стартового разгона. троеборье, бег 30м с в/старта, прыжок в длину с места, бег 2-4мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь пробегать дистанцию с высокого старта. Знать технику выполнения н/старта и стартового разгона.	прыжок в длину с места
3	Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху	Бег на короткие дистанции, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, н/старта и стартового разгона, бега на 60м., бега до 6мин с 2-3 ускорениями до 80м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	Уметь выполнять эстафетный бег с передачей палочки сверху, прыжок в длину с разбега 15-20м. бег с н/старта с преследованием до 20м.,бег 60м.,бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 80м	бег 30м.,

		спортивным комплексом ГТО		
4	Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху	Бег на короткие дистанции, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, н/старта и стартового разгона, бега на 60м., бега до бмин с 2-3 ускорениями до 80м.	Уметь выполнять эстафетный бег с передачей палочки сверху, прыжок в длину с разбега 15-20м. бег с н/старта с преследованием до 20м., бег 60м., бег до бмин с 2-3 ускорениями до 80м	
5	Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху	Бег на короткие дистанции, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, н/старта и стартового разгона, бега на 60м., бега до бмин с 2-3 ускорениями до 80м.	Уметь выполнять эстафетный бег с передачей палочки сверху, прыжок в длину с разбега 15-20м. бег с н/старта с преследованием до 20м., бег 60м., бег до бмин с 2-3 ускорениями до 80м	
6	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - подбор разбега. Игра-эстафета с набивными мячами, Бег на длинные дистанции, бег до 4мин в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять подбор разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание», бег до 4мин в медленном темпе, подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра-эстафета с набивными мячами, Бег на длинные дистанции, бег до 5мин в медленном темпе	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», бег до 5мин в медленном темпе, подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра-эстафета с набивными мячами, Бег на длинные дистанции бег до бмин в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», бег до бмин в медленном темпе, подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	бег бмин
9	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, бега 60м. с н/старта, Бег на длинные дистанции. бег до 7мин с 2-3 ускорениями до 80м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, эстафетный бега с передачей палочки, бег 60м., бег до 7мин с 2-3 ускорениями	бег 60м
10	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, бега 60м. с н/старта, Бег на длинные дистанции. бег до 7мин с 2-3 ускорениями до 80м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, эстафетный бега с передачей палочки, бег 60м., бег до 7мин с 2-3 ускорениями	
11	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, бега 60м. с н/старта, Бег на длинные дистанции. бег до 7мин с 2-3 ускорениями до 80м. Челночный бег 3x10м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, эстафетный бега с передачей палочки, бег 60м., бег до 7мин с 2-3 ускорениями	Челночный бег 3x10м.



		спортивным комплексом ГТО		
12	Метание мяча 150г. с разбега	Метание мяча 150г. с разбега, Прыжок в длину с разбега, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, бега 60м. с н/старта, Бег на длинные дистанции., бег до 8-9мин с 2-3 ускорениями до 90м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
13	Метание мяча 150г. с разбега	Метание мяча 150г. Прыжок в длину с разбега, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, бега 60м. с н/старта, Бег на длинные дистанции. бег до 8-9мин с 2-3 ускорениями до 90м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	- прыжок в длину с разбега
14	Метание мяча 150г. с разбега	Метание мяча 150г. Прыжок в длину с разбега, Эстафетный бег с передачей палочки сверху, бега 60м. с н/старта, Бег на длинные дистанции. бег до 8-9мин с 2-3 ускорениями до 90м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	- передача эстафетной палочки
15	Бег 2000м-М, 1500-Д.	Бег 2000м-М, 1500-Д.	Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции.	Бег 2000м-М, 1500-Д.
<b>Спорт игры: баскетбол 12 час</b>				
16 (1)	Передачи мяча в движении ТБ	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, Передачи мяча в движении парами, упр 6-7кл.ТБ на уроках спортигр.	знать ТБ на уроках спортигр.	Текущий
17 (2)	Передачи мяча в движении	передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, Передачи мяча в движении парами., Гибкость	Уметь выполнять передачи б/б мяча в парах в движении.	Гибкость
18 (3)	Ведение мяча правой и левой	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, Ведение б/мяча правой и левой рукой, передачи б/мяча в движении к кольцу в парах.	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, передачи в движении к кольцу в парах.	Текущий
19 (4)	Ведение мяча правой и левой	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, Ведение б/мяча правой и левой рукой, передачи б/мяча в движении к кольцу в парах.	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, передачи в движении к кольцу в парах.	Текущий
20 (5)	Броски по кольцу в прыжке	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, <i>Учить</i> броску по кольцу в прыжке <i>Совер-ать</i> ведение правой и левой рукой..	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, прыжок в длину с места.	
21 (6)	Броски по кольцу в прыжке	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, <i>Учить</i> броску по кольцу в прыжке <i>Совер-ать</i> ведение правой и левой рукой..	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, прыжок в длину с места.	
22 (7)	Броски по кольцу в прыжке	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, <i>Учить</i> броску по кольцу в прыжке <i>Совер-ать</i> ведение правой и левой	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой, прыжок в длину с места.	прыжок в длину с места.

		рукой.. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО		
23 (8)	Действие двух нападающих против одного защитника	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; Действия двух нападающих против одного защитника, бросок по кольцу в прыжке.	Уметь выполнять нападение в паре против одного защитника, бросок по кольцу в прыжке	
24 (9)	Действие двух нападающих против одного защитника	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; Действия двух нападающих против одного защитника, бросок по кольцу в прыжке.	Уметь выполнять нападение в паре против одного защитника, бросок по кольцу в прыжке	Текущий
25 (10)	Учебные игры 4х4,5х5 с выполнением задания учителя по тактике в защите и нападении.	Технические приемы и тактические действия Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5, броски и ловля мяча, подтягивание и поднимание туловища из положения лежа. Правила игры в б/боле	Уметь играть в б/б 4х4,5х5. бросать и ловить мяч, подтягиваться, поднимать туловище.	
26 (11)	Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5	Технические приемы и тактические действия Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5, броски и ловля мяча, подтягивание и поднимание туловища из положения лежа. Правила игры в б/боле. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь играть в б/б 4х4,5х5. бросать и ловить мяч, подтягиваться, поднимать туловище.	подтягивание, поднимание туловища.
27 (12)	Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5	Технические приемы и тактические действия Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5, броски и ловля мяча, подтягивание и поднимание туловища из положения лежа. Правила игры в б/боле	Уметь играть в б/б 4х4,5х5. бросать и ловить мяч, подтягиваться, поднимать туловище.	подтягивание, поднимание туловища.
<b>II четверть</b>				
<b>Гимнастика 11час</b>				
28 (1)	Д-равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырк вперед в группировке, сед углом на бревне. М- лазание на руках по канату;	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Строевые упр. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырк вперед в группировке, сед углом на бревне. М-лазание на руках по канату; Акроб.- из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись. ТБ на гимнастических снарядах, страховка и самостраховка.	Уметь выполнять строевые упр. Д- равновесие на одной ноге, -выпад вперед, -кувырок вперед в группировке, -сед углом на бревне. М-лазание на руках по канату; -акроб. из упора присев	ТБ на гимнастических снарядах, страховка и самостраховка.

			стойка на голове и руках силой прогнувшись.	
29 (2)	Д-соскок с колена махом назад с бревна ; М-Длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Определение нагрузки по ЧСС. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырк вперед в группировке, сед углом на бревне, соскок с колена махом назад с бревна ; Мост из положения стоя-встать самостоятельно. М- длинный кувырк вперед с 3-4 шагов разбега.	Определе-ние нагрузки по ЧСС.	Д- соскок с колена махом назад с бревна ; -Мост из положения стоя-встать самостоятельно. М- длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега.
30 (3)	Акробатические упр.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах М-лазание по канату на руках; Д-сед углом на бревне, наклоны вперед сидя на полу, акроб-ие упр.	Уметь выполнять повороты в движении. М-лазание по канату на руках; Д-сед углом на бревне. -наклоны вперед сидя на полу, акроб-ие упр.	наклоны вперед сидя на полу.
31 (4)	М- лазание по канату в два приема на скорость; Д- поднимание туловища из положения лежа.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах повороты в движении, техника акробатических соединений. М- лазание в два приема на скорость; Д-поднимание туловища. М-стойка на голове и руках силой из упора присев; Д-кувырок вперед с выпада вперед.	Уметь выполнять повороты в движении, акробат-ие соединений. М- лазание в два приема на скорость; Д- поднимание туловища. М-стойка на голове и руках силой из упора присев; Д-кувырок вперед с выпада вперед.	М-стойка на голове и руках силой из упора присев; Д- кувырок вперед с выпада вперед.
32 (5)	Акробатическое соединение	Акробатические упражнения и комбинации Акробатическое соединение. М-длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега; лазание в два приема на скорость; Д-мост из положения стоя-встать. поднимание туловища.	Уметь выполнять М-длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега; Д-мост из положения стоя-встать.	Оценить: М-длинный кувырок вперед с 3-4 шагов разбега; Д-мост из положения стоя-встать.
33 (6)	Акробатическое соединение	Акробатические упражнения и комбинации Акробатическое соединение.	Уметь выполнять акробатическое соединение.	акробатическое соединение. КУ-подтягивание, отжимание.
34 (7)	М- переворот силой на н/перекладине. Д- вис согнувшись на н/жерди.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах М- переворот силой на н/перекладине; лазание по канату на скорость. Д- вис согнувшись на н/жерди. Игра-эстафета с передачей набивных мячей.	Уметь выполнять лазание по канату на скорость, -играть -эстафета с передачей набивных мячей.	лазание по канату на скорость.
35 (8)	М-переворот в упор на н/перекладине; Д-вис	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах М-соскок назад из размахивания на в/перекладине; Д-вис прогнувшись на	Уметь выполнять М-соскок назад из размахивания на в/перекладине; Д-вис прогнувшись на н/жерди.	М-соскок назад из размахивания на

	согнувшись на н/жерди	н/жерди. Пройденные упр М-перекладина, Д-брусья р/высоты. Техника опорных прыжков.		в/перекладине; Д-вис прогнувшись на н/жерди
36 (9)	М-в/перекладина-размахивание и соскок назад, переворот в упор из вися. Д- брусья р/высоты- вис прогнувшись.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах перестроение из 1 колонны в 2,3,4 в движении. М-в/перекладина- размахивание и соскок назад, переворот в упор из вися. Д- брусья р/высоты- вис прогнувшись; вис согнувшись. Игра-эстафета с преодолением 5 препятствий.	Уметь выполнять М-в/перекладина-размахивание и соскок назад, -переворот в упор из вися. Д- брусья р/высоты- вис прогнувшись; -вис согнувшись	Тест №2
37 (10)	Опорный прыжок техника: М-согнув ноги через козла вдоль; Д-боком через коня.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Переворот в упор на н/перекладине; Д-вис согнувшись на н/жерди. Опорный прыжок техника: М-согнув ноги через козла вдоль; Д-боком через коня.	Уметь выполнять М-переворот в упор на н/перекладине; Д-вис согнувшись на н/жерди.	М-переворот в упор на н/перекладине; Д-вис согнувшись на н/жерди
38 (11)	Опорный прыжок	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах М-в/перекладина-переворот в упор; Д-брусья- из вися на подколенках соскок в упор присев. Техника опорных прыжков. Преодоление 5 препятствий в зале.	Уметь выполнять М-в/перекладина-переворот в упор; Д-брусья- из вися на подколенках соскок в упор присев. - опорные прыжки.	опорные прыжки.
<b>Спортигры волейбол 14час</b>				
39 (1)	Сочетание перемещений и приемов ТБ	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Сочетание перемещений и приемов в тройках. Повторить упр 6-7кл. ТБ на уроках спортигр.	Знать ТБ на уроках спортигр.	ТБ на уроках спортигр.
40 (2)	Сочетание перемещений и приемов	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Сочетание перемещений и приемов в тройках. Повторить упр 6-7кл.	Уметь выполнять перемещения и приемы	
41 (3)	Передачи мяча через сетку с перемещением	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Перемещения и приемы в тройках.	Уметь выполнять передачи мяча через сетку с перемещением - сочетание перемещений и приемов в тройках	
42 (4)	Передачи мяча через сетку с перемещением	Передачи мяча через сетку с перемещением , нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Перемещения и приемы в тройках.	Уметь выполнять передачи мяча через сетку с перемещением - сочетание перемещений и приемов в тройках	Текущий
43 (5)	Нижняя прямая подача	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Техника нижней прямой подачи.	Уметь выполнять прием мяча снизу после подачи. - передачи мяча через сетку с перемещением	

		Игра «Мяч в влоздухе».	-игра «Мяч в влоздухе».	
44 (6)	Нижняя прямая подача	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Техника нижней прямой подачи. Игра «Мяч в влоздухе».	Уметь выполнять прием мяча снизу после подачи. - передачи мяча через сетку с перемещением -игра «Мяч в влоздухе».	Текущий
45 (7)	Прием мяча снизу после подачи	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Прием мяча снизу после подачи. Игра «Мяч в влоздухе».	прием мяча снизу после подачи. -игра «Мяч в влоздухе».	
46 (8)	Прием мяча снизу после подачи	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи Прием мяча снизу после подачи. Игра «Мяч в влоздухе».	прием мяча снизу после подачи. -игра «Мяч в влоздухе».	Правила игры в в/боле
47 (9)	Двусторонняя игра с выполнением задания	Технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи. Правила игры в в/боле.	Знать правила игры в и в/боле. Уметь играть в в/б с выполнением задания.	
48 (10)	Двусторонняя игра с выполнением задания	Технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи. Правила игры в в/боле.	Знать правила игры в и в/боле. Уметь играть в в/б с выполнением задания.	Текущий
<b>III четверть</b>				
49 (11)	Двусторонняя игра с выполнением задания	Технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи. Правила игры в в/боле.	Знать правила игры в и в/боле. Уметь играть в в/б с выполнением задания.	
50 (12)	Двусторонняя игра с выполнением задания	Технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи. Правила игры в в/боле.	Знать правила игры в и в/боле. Уметь играть в в/б с выполнением задания.	Текущий
51 (13)	Двусторонняя игра с выполнением задания	Технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи. Правила игры в в/боле.	Знать правила игры в и в/боле. Уметь играть в в/б с выполнением задания.	
52 (14)	Двусторонняя игра с выполнением задания	Технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи. Правила игры в в/боле.	Знать правила игры в и в/боле. Уметь играть в в/б с выполнением задания.	Текущий
<b>Лыжная подготовка 23час</b>				

53 (1)	Лыжная подготовка Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. ТБ	Основные способы передвижения на лыжах,. Техника одновременных и попеременного двушажного ходов. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой ТБ на уроках лыжной подготовки.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки.	
54 (2)	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника одновременных и попеременного двушажного ходов. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой Прохождение 2км.	Уметь координировать работу рук при переходе с одного хода на другой	Текущий
55 (3)	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	Основные способы передвижения на лыжах, Техника одновременных и попеременного двушажного ходов. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой Прохождение 2км.	Уметь координировать работу рук при переходе с одного хода на другой	
56 (4)	Температурные нормы при занятиях на лыжах	Основные способы передвижения на лыжах, Температурные нормы при занятиях на лыжах Техника одновременных и попеременного двушажного ходов. Прохождение 2км.	Знать Температурные нормы при занятиях на лыжах Уметь координировать работу рук при переходе с одного хода на другой	Текущий
57 (5)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах. Техника одновременного двушажного хода, перехода с одного хода на другой. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями.	Уметь выполнять одновременный двушажный ход, переход с одного хода на другой, прохождение 2км с 2-3 ускорениями.	
58 (6)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах. Техника одновременного двушажного хода, перехода с одного хода на другой. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями.	Уметь выполнять одновременный двушажный ход, переход с одного хода на другой, прохождение 2км с 2-3 ускорениями.	одновременный двушажный ход
59 (7)	Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах. попеременный четырехшажный ход. прохождение 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	Уметь проходить 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	
60 (8)	Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах. попеременный четырехшажный ход. прохождение 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	Уметь проходить 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	Текущий Текущий
61 (9)	Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах. попеременный четырехшажный ход. прохождение 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	Уметь проходить 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	
62 (10)	Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах. попеременный четырехшажный ход. прохождение 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	Уметь проходить 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	
63	Попеременный	Основные способы передвижения на	Уметь проходить 2км с 2-3	Текущий

(11)	четырёхшажный ход.	лыжах. попеременный четырёхшажный ход. прохождение 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	ускорениями до 200-300м.	
64 (12)	Попеременный четырёхшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах. попеременный четырёхшажный ход. прохождение 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	Уметь проходить 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	
65 (13)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Техника попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой. Знакомство с техникой преодоления контр уклонов.	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. - переход с одного хода на другой.	
66 (14)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Техника попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой. Знакомство с техникой преодоления контр уклонов.	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. - переход с одного хода на другой. - преодоление контр уклонов.	Текущий
67 (15)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Техника попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой. Знакомство с техникой преодоления контр уклонов.	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. - переход с одного хода на другой. - преодоление контр уклонов.	
68 (16)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Техника попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой. Знакомство с техникой преодоления контр уклонов.	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. - переход с одного хода на другой. - преодоление контр уклонов.	
69 (17)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Техника попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой. Знакомство с техникой преодоления контр уклонов.	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. - переход с одного хода на другой. - преодоление контр уклонов	Текущий
70 (18)	Техника попеременных и одновременных ходов	Основные способы передвижения на лыжах, Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Техника попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой. Знакомство с техникой преодоления контр уклонов.	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. - переход с одного хода на другой. - преодоление контр уклонов. -соревнования на 1км.	
71 (19)	Коньковые хода	Основные способы передвижения на лыжах, Повторение ранее изученного	Уметь перемещаться коньковым ходом.	

		материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	проходить дистанцию до 3500м	
72 (20)	Коньковые хода	Основные способы передвижения на лыжах, Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	соревнования на 1км.
73 (21)	Коньковые хода	Основные способы передвижения на лыжах, Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий
74 (22)	Коньковые хода	Основные способы передвижения на лыжах, Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Тест№3
75 (23)	Прохождение зачетной дистанции	Основные способы передвижения на лыжах, Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»-2,5-4км; «3»-2–2,8 км

#### IV четверть

#### Спортигры футбол 8час

76 (1)	Удары по мячу, остановка мяча, правила игры	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников; ТБ. Удары по неподвижному мячу и летящему мячу, остановки мяча. Двусторонняя игра	техника исполнения	
77 (2)	Удары по мячу, остановка мяча, правила игры	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников; Удары по неподвижному мячу и летящему мячу, остановки мяча. Двусторонняя игра	техника исполнения	Текущий
78 (3)	Остановки, отбор	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников; Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	техника исполнения	
79 (4)	Обманные движения	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся	техника исполнения	Текущий



		противников; Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу		
80 (5)	Обманные движения	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников; Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	техника исполнения	
81 (6)	Командные действия	Технические приемы Двусторонняя игра по основным правилам	<b>Уметь</b> взаимодействовать в игре выполнять технические действия	
82 (7)	Командные действия	Технические приемы Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	<b>Уметь</b> взаимодействовать в игре выполнять технические действия	Тест №4
83 (8)	Командные действия	Технические приемы Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	<b>Уметь</b> взаимодействовать в игре выполнять технические действия	Текущий
<b>Легкая атлетика 19 час</b>				
84 (1)	Бег на выносливость	Бег на длинные дистанции Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д	
85 (2)	Бег на выносливость	Бег на длинные дистанции Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д	
86 (3)	Бег на выносливость	Бег на длинные дистанции Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д 10 кл - 10,10;11,40;12,40	11 кл. Ю 13,00; 15,00; 16,20; Д 10,00;11,30 ;12,20
87 (4)	Кроссовая подготовка	Бег на длинные дистанции Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, финишировать.	Текущий
88 (5)	Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, финишировать.	Текущий
89 (6)	Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, финишировать.	Текущий
90 (7)	Техника метания мяча.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Круговая эстафета с этапом доб0м 2-3 раза. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега, круговую эстафету с этапом доб0м 2-3 раза.	Прыжок в длину с разбега.
91 (8)	Техника метания мяча.	Метание малого мяча с разбега. Круговая эстафета с этапом доб0м 2-3 раза.	Уметь выполнять метание мяча с разбега, круговую эстафету с этапом доб0м 2-3 раза.	
92	Техника метания	Прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в	метание

(9)	мяча.	Метаниемалого мяча с разбега. Круговая эстафета с этапом доб0м 2-3 раза.	длину с разбега, метание мяча с разбега, круговую эстафету с этапом доб0м 2-3 раза.	мяча с разбега.
93 (10)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - подбор разбега. Игра-эстафета с набивными мячами. бег до 4мин в медленном темпе.	Уметь выполнять подбор разбега в прыжке в высоту способом «перешагивание» - бег до 4мин в медленном темпе.	
94 (11)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - подбор разбега. Игра-эстафета с набивными мячами. бег до 4мин в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять подбор разбега в прыжке в высоту способом «перешагивание» - бег до 4мин в медленном темпе.	челночный бег 3x10м,
95 (12)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Игра-эстафета с набивными мячами. бег до 4мин в медленном темпе.	Уметь выполнять подбор разбега в прыжке в высоту способом «перешагивание» - бег до 4мин в медленном темпе.	Прыжок в высоту способом «перешагив ание»
96 (13)	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Бег на короткие дистанции Техника разбега в прыжке в длину с разбега. Бег 30м со старта по выбору уч-ся. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять разбег в прыжке в длину с разбега. бег 60м со старта по выбору	Бег 30м
97 (14)	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Бег на короткие дистанции Техника разбега в прыжке в длину с разбега.	Уметь выполнять разбег в прыжке в длину с разбега.	
98 (15)	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Техника разбега в прыжке в длину с разбега Бег до 7ми., Гибкость Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять разбег в прыжке в длину с разбега. бег 60м со старта по выбору бег до 7мин.	Гибкость
99 (16)	Низкий старт с преследованием	Бег на короткие дистанции Техника низкого старта с преследованием. Старты с разгоном до 15м Эстафеты линейные этап до 60м Подтягивание. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять медленный бег до 7 мин эстафеты линейные этап до 60м	Подтягиван ие
100 (17)	Низкий старт с преследованием	Бег на короткие дистанции Сов-ие техники низкого старта с преследованием. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	Уметь выполнять старты с разгоном до 15м, эстафеты линейные этап до 60м	бег 60м

101 (18)	Низкий старт с преследованием	Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь выполнять старты с разгоном до 15м, медленный бег до 7 мин эстафеты линейные этап до 60м	Тест №1
102 (19)	Бег 2000м	бег 2000м. 2. Подведение итогов за четверть и за год.	- бег 2000м.	- бег 2000м.

### Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### знать/понимать:

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### уметь:

4. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  5. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  6. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных , адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  7. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  8. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  9. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  10. Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Демонстрировать:

### Контрольно-измерительные материалы

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

**Контрольные нормативы** –проводятся в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м – сек	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	5.7	5.1
		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	5.4	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	5.5	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.5	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.3	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10м	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.3	8.9
		12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.0	10.0	9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	7.7	9.9	9.0	8.6.
		15	8.6	8.4-8.0		9.7	8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места –см	11	140	160-180	195	130	175	185
		12	150	165-190	200	135	175	190
		13	160	170-190	205	140	180	200
		14	175	180-195	210	145	180	200
		15		190-205	220	155	185	205
Выносливость	6-минутный бег –м	11	900	1100	1300	700	1000	1100
		12	950	1200	1350	750	1050	1150
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	11	2	8	10	4	10	15
		12	2	8	10	5	11	16
		13	2	7	9	6	12	18
		14	3	9	11	7	14	20
		15	4	10	12	7	14	20

Силовые	Подтягива	11	1	5	6	4	14	19
	ние м-	12	1	6	7	4	15	20
	высокая	13	1	6	8	5	15	19
	перекладина,	14	2	7	9	5	15	17
	д-низкая	15	3	8	10	5	13	16
	из							
	положения							
	вис лежа							
	кол-во раз							

### **Виды контроля.**

-сдача нормативов.

- оценка техники выполнения упражнения

### **Критерии и нормы оценивания**

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### **Литература для учителя**

1. Учебник «Физическая культура» 8-9класс М.Я. Веленский Москва Просвещение 2011г.
2. Метод.пособие Календарно-тематическое планирование В.И.Виленко Волгоград «Учитель»2010г.
3. Метод.пособие Справочник учителя физической культуры. Л.А. Киселев,С.Б.Киселева. Волгоград «Учитель»2010г.
4. Метод.пособие Методика преподавания физической культуры. Л.Д. Глазырина,

Т.А.Лопатин. Москва «Владес»2004г.

5. Учебное пособие Твой олимпийский учебник. В.Д.Родниченко. Москва «Физкультура и спорт»2004г.

6. Периодическое издание-журнал «Для Учителя физкультуры».

7.Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях Москва «Просвещение» 2014г.

8. Периодическое издание-журнал «Для Учителя физкультуры»

9. Стандарт основного общего образования по физической культуре

10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

11. Рабочая программа по физической культуре.