

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Соколовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
методического совета
30 августа 2022 г.

Составлена в соответствии с
требованиями ФГОС ООО 2010
года

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждено:

Приказ № 90
от 31 августа 2022 г.



Директор школы
Хорошавина

**Рабочая программа
по физической культуре
9 класс**

Составитель: Н.А. Журавлев
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ Соколовской ООШ

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.
3. Учебным планом МБОУ Соколовской основной общеобразовательной школы Сарапульского района УР.
4. Рабочая программа составлена на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Автор: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

При разработке рабочей программы учитывались Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Утвержденные приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

Выбор содержания части программы по учебному предмету.

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастики и рассчитан на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. В течение года изучаются 3 игры – баскетбол, волейбол и футбол. На занятия футболом отводится 2 часа в конце учебного года. Гимнастика проводится во 2 и 3 четверти.

При планировании учебного материала для учащихся 9 класса в настоящей программе были внесены изменения:

1. При отсутствии реальной возможности согласно требованиям ФГОС и СанП и П 2.4.2.2821-10 для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание часами легкой атлетики и лыжной подготовки .
2. При планировании учебного материала в соответствии с СанПиНом (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на изучение имитационных упражнений техники передвижения на лыжах, упражнения общеразвивающей направленности .

Учитывая специфику преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам: -Гимнастика (упражнения на брусьях, на равновесие).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой, прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Раздел	Количество часов	Количество часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	13	8	-	-	5
2	Гимнастика	13	-	-	6	7
3	Лыжная (кроссовая) подготовка	15	2	2	10	1
4	Спортивные игры	16	4	10	-	2
5	Основы знаний (НРК)	6	2	1	1	2
6	Контрольные тесты	5	2	-	-	3
7	ИТОГО	68	18	13	17	20

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского

общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного

отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 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. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- ✓ подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- ✓ выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- ✓ выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- ✓ объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- ✓ выделять явление из общего ряда других явлений;

- ✓ определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- ✓ строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- ✓ строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- ✓ излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- ✓ самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- ✓ вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- ✓ объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- ✓ выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- ✓ делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- ✓ обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- ✓ определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- ✓ создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- ✓ строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- ✓ создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- ✓ преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- ✓ переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- ✓ строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- ✓ строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- ✓ анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- ✓ находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ✓ ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- ✓ устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- ✓ резюмировать главную идею текста;
- ✓ преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- ✓ критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- ✓ определять свое отношение к природной среде;
- ✓ анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- ✓ проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- ✓ прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- ✓ распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- ✓ выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- ✓ определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- ✓ осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- ✓ формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- ✓ соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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 выполнения, 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;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт

организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

1 четверть

№ урока	Дата	Темы урока	Характеристика основных видов деятельности	Контроль
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный бег.	Выполняют правила ТБ .Выполняют упражнения для развития общей выносливости	Спортивная одежда и обувь.
2	2	Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Развитие координационных способностей. Тестирование бега на 30 и 60 м	Изучают правила соревнований в беге, прыжках, метании. Применяют упражнения. для развития быстроты. Оценивают результат в беге на 30м.и 60м.	Оценить результат в беге 30м.
3	3	Выдающиеся успехи отечественных и удмуртских спортсменов. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Изучают успехи отечественных и удмуртских спортсменов запоминают имена. Моделируют технику низкого старта и стартового разбега.	Оценить результат в беге 60 м.
4	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Учет техники низкого старта	Моделируют технику бега с высокого старта и стартового разбега. Бег на средние дистанции в комфортных условиях.	Оценить выполнение низкого старта
5	5	Тест: подтягивание в висе; на гибкость Развитие силовых способностей.	Оценивают результат в подтягивании, гибкости. Применяют упражнения. для развития силовых способностей, гибкости.	Оценка результата в подтягивании в висе.
6	6	Тест челночной бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств, координации	Оценивают результат в прыжка в длину с места. Моделируют исполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения. для развития скоростно-силовых качеств, координации..	Оценка результата прыжка в длину с места
7	7	Совершенствование технике бега виражу. Обучение техники эстафетного бега	Моделируют технику бега по дистанции в комфортных условиях и бега по виражу и эстафетного бега. Выполняют ускорения 4x20 м.	Контроль за правильным дыханием, работой рук.
8	8	Совершенствование техники высокого старта. Закрепление техники эстафетного бега	Моделируют технику высокого старта, эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	Оценить выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
9	9	Совершенствование спринтерского бега. Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега	Моделируют технику бега с низкого старта 5-6x 40 м., бега с ускорением с хода 2-4 x 70-80 м. и финиширование.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью.
10	10	Закрепление техники низкого старта и стартового	Моделируют технику низкого старта и	Уметь: бегать с низкого

		разгона. Учет техники эстафетного бега	стартового разгона. Оценка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	старта с максимальной скоростью. Передавать и принимать эстафетную палочку.
11	11	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием». Развитие скоростно- силовых способностей	Моделируют исполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения для развития координации	
12	12	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием»	Моделируют технику толчка и перехода через планку прыжка в высоту. Применяют упражнения для развития координации.	Оценить выполнение техники толчка и перехода через планку.
13	13	Учет техники прыжка в высоту «перешагиванием»	Моделируют технику прыжка в высоту. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Оценить выполнение техники прыжка в высоту «перешагиванием».
14	14	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного Олимпийского движение.	Изучают роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного Олимпийского движение.	Оценить результат прыжка в высоту с разбега.
15	15	Инструкция по ТБ на уроках по баскетболу. Правила игры и требования этики игрока. Совершенствование техники перемещений; остановке прыжком, ведения мяч.	Выполняют правила ТБ. Моделируют технику перемещений; остановок, поворотов, ведения мяча в различных условиях. Применяют упражнения. для развития координации.	
16	16	Учет техники: ловли передачи при встречном движении. Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением.	Моделируют технику ловли и передачи мяча в различных условиях. Оценивают технику ловли и передачи при встречном движении.	Оценить выполнение техники ловли и передачи со сменой места.
17	17	Учет техники ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением. Бросок мяча сверху в прыжке.	Моделируют технику ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением с броском мяча сверху в прыжке.	Оценить игру баскетбол по упрощённым правилам с применением в игре технические приёмы.
18	18	Учет техники броска мяча сверху в прыжке. Передвижение в защите и нападении.	Оценка техники броска мяча сверху в прыжке. Осваивают технику передвижения в защите и нападении.	Оценить игру баскетбол по упрощённым правилам с применением в игре технические приёмы..

2 четверть

19(1)	19	Закрепление ловли высоколетающих мячей в прыжке. Персональная защита	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Оценить игровые приёмы и действия, соблюдение правил.
20(2)	20	Совершенствование техники ловли высоколетающих мячей в прыжке. Закрепление техники ловли мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Оценить игровые приёмы и действия, соблюдение

		после отскока от щита	самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	правил.
21(3)	21	Учет техники ловли высоколетящих мячей в прыжке .Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита.	Моделируют технику игровых действий и приёмов.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Оценить игровые приёмы и действия, соблюдение правил
22(4)	22	Закрепление техники передачи мяча от головы. Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	.
23(5)	23	Учет техники ловли мяча после отскока от щита. Совершенствование техники передачи мяча от головы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий в игровой деятельности.	Оценить технику ловли мяча после отскока от щита
24(6)	24	Учет техники передачи мяча от головы <i>Достижения удмуртских спортсменов на Олимпийских играх.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Изучают достижения удмуртских спортсменов на Олимпийских играх и запоминают имена.	Оценить технику передачи мяча от головы.
25(7)	25	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале, во время игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Развитие ловкости, прыгучести, быстроты	Соблюдают правила ТБ на занятиях в спортивном зале, во время игры в волейбол. Характеризируют типы травм и оказание первой помощи. Изучают правила соревнований по волейболу.	Контроль за соблюдением правил ТБ.
26(8)	26	Закрепление верхней передачи мяча партнеру, над собой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	Оценить игровые приёмы и действия сделать, корректировку.
27(9)	27	Закрепление техники нижней передачи мяча. Совершенствование техники верхней передачи мяча. .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки .	Оценить игровые приёмы и действия сделать корректировку
28(10)	28	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Учет техники верхней передачи мяча	Моделируют технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Оценить игровые приёмы и действия.
29(11)	29	Учет техники нижней передачи мяча. Прием мяча снизу	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	Оценить игровые приёмы и действия
30(12)	30	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Прием мяча снизу. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Оценить игровые приёмы и действия, сделать корректировку.
31(13)	31	Учет техники нижней прямой подачи мяча. Прием	Моделируют технику игровых действий и	Оценить игровые приёмы

		мяча снизу.	приёмов.	и действия.
32(1)	32	Учет техники верхней прямой подачи мяча. Передачи мяча партнерам. Игра в 3 паса	Моделируют технику игровых действий и приёмов	Оценить подачу из-за лицевой линии в пределы площадки(5подач на точность зоны 1,6.5)

3 четверть

33(2)	33	ТБ на уроках по лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающихся. Скользящий шаг.	Выполняют правила по мерам безопасности на занятиях лыжной подготовки. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов.	Контроль за соблюдением правил ТБ на занятиях лыжной подготовки, требований к одежде и обуви. Оценить технику передвижения скользящим шагом.
34(3)	34	<i>История развития лыжного спорта в Удмуртии</i> Совершенствование техники скользящего шага попеременного двухшажного хода (П 2 ^{-х} ш Х).	Моделируют технику передвижения попеременным двухшажным ходом(П 2хш Х), скользящего шага с попеременной работой рук. Раскрывают этапы развития лыжного спорта в Удмуртии	Корректировка попеременного двухшажного хода. Знать: <i>История развития лыжного спорта в Удмуртии.</i>
35(4)	35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода . Закрепление техники одновременного одношажного хода.	Моделируют технику: согласованности работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом(П 2 ^{-х} ш Х),отталкивания палками, скольжение на одной лыже, одновременного одношажного ход а (дистанционный вариант)	Корректировка попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.
36(5)	36	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода .Закрепление техники одновременного одношажного хода.	Моделируют технику: согласованности работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом (П 2 ^{-х} ш Х), отталкивание палками и скольжение на одной лыже.	Корректировка попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода
37(6)	37	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Тренировочное прохождение дистанции.	Моделируют технику (П 2 ^{-х} ш Х) в процессе прохождения дистанции.	Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом .
38(7)	38	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Моделируют технику: одновременного одношажного хода (стартовый вариант),	Корректировка техники передвижения

			отталкивание палками и скольжение на одной лыже.	одновременным одношажным ходом .
39(8)	39	Учёт техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Обучение поворотам в движении.	Моделируют технику: ((О 1 ш X)) в процессе прохождения дистанции, одновременного бесшажного хода (работа ног, туловища рук), спуска с поочередным подниманием носков лыж, выполнение поворотов влево , вправо на выкате.	Корректировка техники передвижения одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода и спуска с горы.
40(9)	40	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Закрепление техники поворота в движении.	Моделируют технику: одновременного бесшажного хода (работа ног, туловища рук), спуска с поочередным подниманием носков лыж ,выполнение поворотов влево, вправо на выкате.	Корректировка техники передвижения одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода и спуска с горы с выполнением поворотов.
41(10)	41	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Тренировочное прохождение дистанции	Моделируют технику одновременного бесшажного хода, в процессе прохождения дистанции.	Оценить технику передвижения одновременным бесшажным ходом.
42(11)	42	Учёт техники поворота в движении переступанием. Попеременный 4-х шажный ход (П 4-хШ X).	Моделируют технику: спуска с поворотом переступанием, передвижения попеременным 4- ^x шажным ходом (П 4- ^x Ш X).	Оценить технику спуска с поворотом переступанием
43(12)	43	Совершенствование техники торможения «плугом». Попеременный 4-х шажный ход..(П 4-хШ X).	Моделируют технику: торможения «плугом» после спуска на выкате и на склоне, передвижение попеременным 4- ^x шажным ходом (П 4- ^x Ш X).	Корректировка техники торможения «плугом» после спуска на выкате и на склоне, передвижение попеременным 4- ^x шажным ходом (П 4- ^x Ш X).
44(13)	44	Обучение технике конькового хода Учёт техники торможения «плугом»	Имитируют технику конькового хода на месте и на лыжне.	Оценить технику торможения «плугом».
45(14)	45	Совершенствование техники конькового хода. Тренировочное прохождение дистанции	Моделируют технику одновременного одношажного конькового хода, в процессе прохождения дистанции..	Корректировка техники конькового хода.
46(15)	46	Учёт техники конькового хода. Спуск с горы наискось. Преодоление контр уклона.	Моделируют технику: одновременного двухшажного конькового хода с палками и без палок, преодоления контр уклона при спуске.	Оценить технику конькового хода.

47(16)	47	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастики. Строевые упражнения. Техника кувырка назад в упор присев из стойки на лопатках.	Выполняют правила по мерам безопасности на занятиях гимнастики. Раскрывают понятия техники выполнения гимнастических упражнений .	Контроль за соблюдением правил ТБ на занятиях гимнастики, требований к одежде и обуви. Оценить технику кувырка назад в упор присев из стойки на лопатках..
48(17)	48	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад (м. в стойку на лопатки, д. мост из положения сто) с помощью.	Моделируют технику: кувырков (м. в стойку на лопатки, д. мост из положения стоя)с помощью.	Корректировка акробатических упражнений.

4 четверть

49(1)	49	Учет техники: д. кувырок назад в полушпагат; м. длинный кувырок вперед.	Моделируют технику: исполнения (д) кувырка назад в полушпагат;(м). длинного кувырка вперед.	Оценить технику исполнения д. кувырка назад в полушпагат; м. длинного кувырка вперед.
50(2)	50	Закрепление техники стойки на голове и руках силой(м); равновесие, выпад вперед кувырок вперед кувырок назад. Кувырок вперед прыжком с разбега	Моделируют технику: исполнения стойки на голове и руках силой(м);равновесия , кувырка вперед прыжком, кувырок назад (д).	Корректировка техники исполнения стойки на голове и руках; равновесия, кувырка.
51(3)	51	Совершенствование техники стойки на голове и руках силой (м); равновесие, выпад вперед кувырок вперед кувырок назад «полушпагат» (д) Кувырок вперед прыжком с разбега	Моделируют технику исполнения ранее изученных акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.	Корректировка акробатических упражнений.
52(4)	52	Учет техники стойки на голове и руках силой(м);равновесие, выпад вперед кувырок вперед кувырок назад «полушпагат». Кувырок вперед прыжком с разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.	Оценить технику исполнения стойки на голове и руках силой(м); равновесие, выпад вперед кувырок вперед кувырок назад «полушпагат».
53(5)	53	Опорный прыжок; (м) через козла в длину (д) боком через коня. Учет техники, д. кувырка вперёд и назад (М) в стойку на лопатках, (Д) мост из положения стоя с помощью	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка; (м) через козла в длину согнув ноги (д) боком через коня в ширину.	Корректировка техники исполнения опорного прыжка.
54(6)	54	Учет техники кувырок вперед прыжком с разбега. Опорный прыжок.	Моделируют технику исполнения кувырка вперед прыжком с разбега и опорног прыжка.	Оценить технику исполнения кувырка вперед прыжком с разбега.
55(7)	55	Учет техники опорного прыжка.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Оценить технику

			совместного освоения техники опорного прыжка; (м) через козла в длину согнув ноги (д) боком через коня в ширину.	исполнения опорного.
56(8)	56	<i>Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.</i> Учет техники исполнения акробатического соединения из ранее изученных акробатических упражнений	Моделируют технику исполнения ранее изученных акробатических упражнений. Раскрывают понятия активного отдыха и формы его организации средствами физической культуры.	Оценить технику исполнения акробатического соединения из ранее изученных акробатических упражнений.
57(9)	57	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники исполнения акробатического соединения.	Корректировка техники исполнения акробатического соединения .
58(10)	58	Учет исполнения акробатического соединения.	Моделируют технику исполнения ранее изученных акробатических упражнений. .	Оценить технику исполнения акробатического соединения .
59(11)	59	Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	Соблюдают правила ТБ на занятиях Характеризируют типы травм и оказание первой помощи. Изучают правила соревнований по легкой атлетике.	Оценить бег с ускорением с хода 2-4х60-70 м. Бег с низкого старта 5-6 х30 м..
60(12)	60	Закрепление техники метания мяча на дальность с места и с разбега Обучение техники прыжка в длину с разбега	Моделируют технику метание мяча с 3 шагов, с укороченного разбега, многократных прыжков с одной ноги на другую и тройной прыжок с 3х шагов разбега.	результат метание мяча, прыжков
61(13)	61	Учет техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Моделируют технику метание мяча, прыжка в длину с разбега.	Оценить технику исполнения метание мяча.
62(14)	62	Учет техники прыжка в длину с разбега на результат.	Моделируют технику прыжка в длину на результат с разбега.	Оценить результат прыжка в длину с разбега на дальность, Корректировка техники бега с гандикапом.
63(15)	63	Совершенствование техники эстафетного бега и бега по виражу.	Выполняют специальные беговые упражнения. Моделируют технику передачи и приема эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге и беге на виражах.	Корректировка техники передачи и приёма эстафетной палочки бега по виражу
64(16)	64	Отработка упражнений теста общефизических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств,	Выполняют тест: челночный бег 3х 10м. Наклон вперед из положения сидя.	Учет результат выполненного теста,

		быстроты, координации. Бег по виражу		Корректировка техники бега по виражу.
65(17)	65	Отработка упражнений теста общефизических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Эстафетный бег	Выполняют тест: Бег 30 и 60 м. Выполняют подводящие упражнения передачи и приема эстафетной палочки на месте и ходьбе.	Учет результат выполненного теста. Корректировка техники передачи и приёма эстафетной палочки.
66(18)	66	Отработка упражнений теста общефизических качеств. Способствовать развитию силы Эстафетный бег.	Выполняют тест: прыжок в длину с места, подтягивание в висе	Учет результат выполненного теста, Корректировка эстафетного бега
67(19)	67	Мини-футбол: ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча).	Выполняют бег «змейкой» спиной вперед. Бег спиной вперед между стойками. Передвижение скрестным и приставными шагами. Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов) Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Футбол теннисным мячом.	Корректировка технических приёмов в условиях учебной и игровой деятельности
68(20)	68	Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка). М/ф остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе учебной игры мини-футбол. Выполняют удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Остановка мяча.	Корректировка технических приёмов в условиях учебной и игровой деятельности.

Список литературы

Для учителя:

- 1.Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 2011.
- 2.Киселев П.А. Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- 3.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- 4.Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. – М., Дрофа, 2006.
- 5.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2012 – 400с
- 6.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов-на Дону «Феникс» 2004.
- 7.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- 8.Примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы).

Для учащихся:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва, «Просвещение», 2015.

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 26.08.2014 г.

1. Критерии оценивания подготовленности учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

3.1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ ,если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

3.2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

3.3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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

3.4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

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

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

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

**Контрольно-измерительные материалы
Уровень физической подготовленности**

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м. (сек)	5,5	5,3-4,6	4,5	6,0	5,8-5,0	4,9
2	Бег 60м. (сек)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
3	Бег 2000м. (мин)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
4	Подтягивание (раз)	4	6	10	9	11	18
5	Челночный бег (3x10м)	8,4	7,9-7,7	7,6	9,3	8,8-8,5	8,4
6	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
7	Наклон вперед (см)	8	10	12	12	14	16
8	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	30	36	47	25	30	40
9	Метание мяча на дальность (м, см)	30	35	40	18	21	26
10	Лыжные гонки						
	2 км	12.00	11.30	10.00	13.00	12.30	11.00
	3 км	18.45	17.45	16.00	22.30	21.30	19.30
	5 км	28.00	26.00	24.00	30.00	28.00	26.00

Тестовые задания по проверке основ знаний

1. Что означает термин «Здоровье»?

- а) состояние при котором отсутствуют болезни
- б) духовно-нравственное и физическое благополучие
- в) отсутствие болезней духовно-нравственное, психическое и физическое благополучие
- г) относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям.

2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом
- б) на сердечно-сосудистую систему
- в) на продолжительность жизни
- г) на нервную систему

3. Что понимается под термином «средства физической культуры»?

- а) гигиенический фактор
- б) физические упражнения
- в) спортивные оборудование и инвентарь
- г) подвижные и спортивные игры

4. К чему следует стремиться при развитии гибкости?

- а) к достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- б) к гармоничному увеличению подвижности основных суставов
- в) к оптимальной амплитуде движений в коленном и тазобедренном суставах

5. Как назвать человека, систематически занимающегося доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья гармонического развития и физического совершенствования?

- а) физкультурник
- б) спортсмен
- в) олимпиец
- г) чемпион

6. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью.
- в) эстафеты с набором различных заданий

7. Как назвать упражнения куда относятся выполнение поворотов, перестроений, расчета, маршировки?

- а) ОРУ
- б) акробатические
- в) строевые
- г) вольные упражнения

8. Основатель баскетбола

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Паганини
- в) Тэтчер
- г) Джеймс Бонд

9. Что означает жест баскетбольного судьи – вращение сжатыми кулаками перед грудью?

- а) пробежка
- б) штрафной удар
- в) тайм аут
- г) спорный мяч

10. Кто является легендой лыжного спорта из Удмуртии?

- а) Г.А. Кулакова
- б) Р.Г. Сметанина
- в) А.В. Резцова
- г) В. Медведцев

11. Девиз олимпийских игр:

- а) Давай, Давай Скорей!
- б) Быстрее. Выше. Сильнее.
- в) Выше. Дальше. Быстрее.
- г) Главное не победа, а участие!

12. Каковы причины нарушения осанки?

- а) неправильная организация питания
- б) слабая мускулатура тела
- в) увеличение роста человека

13. Назовите название конечной фазы при прыжках

- а) группировка
- б) приземление
- в) вылет
- г) основная стойка

Ключ ответов		
1в	5а	9а
2а	6б	10а
3б	7в	11б
4а	8а	12б
		13б

Проверочный тест: Основы знаний (легкая атлетика)

- 1. При беге на какие дистанции применяется низкий старт.**
1) 1500 м. 2) 3000 м. 3) 100 м. 4) все ответы верные
- 2. Сколько попыток дается при прыжках в высоту?**
1) одна 2) три 3) пока высота не будет взята 4) как решит судья соревнований
- 3. Сколько времени отводится участнику на выполнения попытки в прыжках в высоту?**
1) две минуты 2) 30 секунд 3) 10 секунд 4) время не ограничивается
- 4. Разрешается ли участнику переносить попытку на следующую высоту, если две предыдущие попытки оказались неудачными?**
1) да 2) нет
- 5. Считается ли попыткой если участник совершив разбег, но, не выполнив прыжок задел ногой мат.**
1) нет 2) да 3) на усмотрение судьи
- 6. Как распределяется вес бегуна при низком старте по команде «НА СТАРТ»**
1) равномерно на правую и левую ногу 2) равномерно на руки и на ноги
3) равномерно на правую ногу и левую руку 4) на левую ногу и правую руку
- 7. По команде «ВНИМАНИЕ» при низком старте бегун**
1) выпрямляет сзади стоящую ногу 2) сгибает руки
3) подает вес тела на руки 4) ждет следующую команду, ничего не делая

Проверочный тест: Основы знаний (лыжная подготовка)

- 1. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору:**
1) «ёлочкой» 2) «лесенкой» 3) «ступенькой»
- 2. Ход, которым можно идти в лыжных гонках свободным стилем**
1) коньковый и попеременный классический 2) коньковый 3) коньковый и классический
- 3. После окончания отталкивания палками в одновременном ходе ноги находятся по отношению к лыжне:**
1) вертикально 2) отклонены назад 3) колени наклонены вперед
- 4. Что такое биатлон?**
1) лыжное двоеборье 2) стреляющие лыжники 3) забег на лыжах
- 5. Первые симптомы обморожения**
1) покраснение 2) посинение 3) побеление 4) отёк