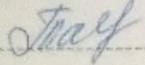


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Олинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и утверждено

На МО эстетического цикла

« 25 » августа 2018 г

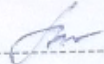
Рук. МО  /Тарасова И.Н./

Согласовано:

Зам директора

по учебной работе

« 25 » августа 2018 г.

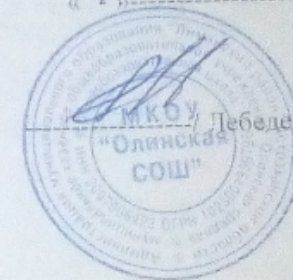
 / Жигульская Л.А. /

Утверждено:

Директор МКОУ

«Олинская СОШ»

« 1 » 09 2018



Дебедев С.Л./

Рабочая программа по физической культуре

для 9 класса

на 2018/2019 учебный год

Составитель программы:

Барышева Наталья Алексеевна

учитель физической культуры

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на :

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся

универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

II. Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно - обучающей направленностью и уроки с образовательно – тренировочной направленностью. В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 68ч. Из них 34 ч. – на «Лёгкая атлетика», 34 ч. – на раздел «Подвижные игры», 28ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Автор поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

Однако при данном распределении часов невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а. Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставлении отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом возрастных особенностей детей. В курс «Основы безопасности жизнедеятельности» интегрированы такие предметы: обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что

позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым. Единое построение программ ФГОС помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

.Методические и учебные пособия:

Программа стандарты второго поколения «Физическая культура 5 – 9 классы», настольная книга учителя физкультуры журнал «Физическая культура», рабочая программа 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А. А. Зданевича», физическая культура (методические рекомендации)

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 11-й класс по два часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 68 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями, учителем физической культуры (проекты, соревнования, конкурсы).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 68 ч. Из них 34 ч. – «Лёгкая атлетика», 24ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Автор поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

1 четверть	18ч
2 четверть	14 ч
3 четверть	20 ч
4 четверть	16ч
Количество часов за год	68 ч

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- Физическое совершенствование

Ученик научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину)
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре:

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения: Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их восстановлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика. Первые олимпийские чемпионы современности

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: Общие гигиенические правила, режим дня , утренняя зарядка и её влияние на человека.

Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Физическое развитие человека: Влияние возрастных особенностей организма на развитие и физическую подготовленность.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения всестороннего физического совершенствования.

Гимнастика с основами акробатики (10 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания , переползания , передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика (30 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Подвижные и спортивные игры (62 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Календарно – тематическое планирование 9 класса

№ урока	Наименования раздела программы	Тема урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся	УУД	Дата проведения
						9 а 9 б

1.	Лёгкая атлетика Основы знаний	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Челночный бег 3х 10м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Познавательные : осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.		
2.	Бег	Низкий старт. Самонаблюдение и самоконтроль	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: уметь работать в парах.		
3.	Бег	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Бег 30 метров на результат	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Регулятивные : осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе		
4.	Бег	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гантелями 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			
5.	Бег	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров	Уметь демонстрировать (скоростную выносливость).			
6.	Метание	Метание мяча на дальность	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание мяча на дальность на результат	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать технику в целом.			

					учебной деятельности.		
7.	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 13-15 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места на результат	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Регулятивные : осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники метания безопасности во время подвижных игр.		
8.	Прыжки	Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	Корректировка техники прыжка с разбега			
9.	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
10	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м)	Корректировка техники бега			
11	Бег	Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега,	Тестирование бега на 1500, 2000 метров.	Регулятивные : осваивать		

			ходьбы, прыжков. Бег м 2000 метров д 1500 метров – на результат.		шагов.		
12	Метание	«Преодоление горизонтальных препятствий»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Метание набивного мяча 1кг. на результат.	Уметь демонстрировать физические качества	Познавательные : осваивать терминологию прыжков в длину Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время		
13	Переменный бег		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические качества			
14	Бег	Гладкий бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м – девушки на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
15	Бег	Кроссовая подготовка Организация и проведение пеших туристических походов.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические качества.			
16	Бег	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические качества.			
17	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты,	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Регулятивные : осваивать универсальные		

		остановки.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.		
18		Остановки и повороты	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных Игр		
19		Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Познавательные осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.		
20		Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: уметь работать в парах.		

			защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				
21		Ведение мяча. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
22		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
23		Бросок мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника обычное ведение и ведение со сниженным отскоком. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			

24		Бросок мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника обычное ведение и ведение со сниженным отскоком. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			
25		Штрафной бросок мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
26		Штрафной бросок мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Познавательные : знание терминологии в баскетболе. Регулятивные : осваивать технику перемещений, передач.		
27		Тактика игры. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия.			
28		Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в	Уметь выполнять технические действия.			

			нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические		Коммуникативные: уметь работать в паре.		
29		Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия			
30		Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	Регулятивные : осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.		
31		Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
32		Развитие координационных способностей	ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
33	Гимнастика	Основы знаний. Повторный инструктаж по	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с	Фронтальный опрос			

		гимнастике	внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. Девушки со скакалкой.		Коммуникативные : уметь работать в паре. Соблюдать правила игры		
34		Акробатические упражнения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
35		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			
36		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			
37		Упражнения в висе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений			
38		Упражнения в висе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на	Корректировка техники выполнения упражнений	Личностные: уметь проявлять терпение и личную инициатив		

			низкой перекладине – на результат		Познавательные :		
39		Развитие силовых способностей	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Выполнять правильно упражнение.			
40		Развитие силовых способностей	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость	Выполнять правильно упражнение.			
41		Развитие скоростно - силовых способностей.	ОРУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная			
42	Волейбол	Развитие стоек и передвижений.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила	Дозировка индивидуальная			

			игры в волейбол		описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений		
43		Повороты и остановки. Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения:	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол				
44		Прием и передача мяча.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести	Корректировка техники выполнения упражнений			
45		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. туловища Комбинации из освоенных	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
46		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка			

			перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.туловища Комбинации из освоенных	индивидуальная			
47		Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.партнера на расстоянии 8 – 9 метров;	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
48		Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.партнера на расстоянии 8 – 9 метров;	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
49		Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитируя нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с	Уметь демонстрировать технику.			

			передач игрока из зоны 2. Учебная игра				
50		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары противоблокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные : уметь вести себя в коллективе. Личностные : формирование упорства в достижении цели.		
51		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Познавательные : описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных		
52		Тактика игры волейбола.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя	Корректировка техники выполнения упражнений			

			прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра		упражнений		
53		Тактика игры волейбола.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений			
54	Легкая атлетика	Инструктаж по охране труда	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Коммуникативные: уметь находить общий язык со сверстниками.		
55	Бег	Спринтерский бег	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Челночный бег 3х 10м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
56	Бег	Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70	Уметь демонстрировать финальное усилие в	Личностные :		

		Эстафетный бег	– 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Бег 30 метров на результат	эстафетном беге.	формирование упорства в достижении цели.		
57	Бег	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гантелями 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнеру. Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
58	Бег	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров	Уметь демонстрировать (скоростную выносливость).			
59	Прыжки	Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	Корректировка техники прыжка с разбега	Познавательны: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.		

60	Прыжки	Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	Корректировка техники прыжка с разбега	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во		
61	Прыжки	Развитие силовых способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с места на результат	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
62	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.	Корректировка техники бега			
63	Бег	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег м 2000, д 1500 метров – на результат.	Тестирование бега на 2000, 1500 метров.			
64	Метание	«Преодоление горизонтальных препятствий»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Метание набивного	Уметь демонстрировать физические качества	Регулятивные : осваивать технику перемещений,		

			мяча 1кг. на результат.		передач.		
65	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.	Корректировка техники бега	Коммуникативные : уметь работать в паре, группе.		
66	Бег	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
67	Бег	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Познавательные : знания о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма в длину с разбега		
68.	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.	Корректировка техники бега	Познавательные : осваивать универсальные основные понятия и термины навыков бега.		

Пояснительная записка к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 9 класс Физическая культура 1 – 11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевича». В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в общеобразовательной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 68 ч.

VI. Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса

Для учителя :

1. Физкультура 1-11 классы « Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича
2. « Олимпийские старты» (спортивно –оздоровительная деятельность)
3. Подвижные игры в школе
4. Поурочные планы 9 класс
5. Поурочные разработки по физкультуре
6. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры
7. Физическая культура (методические рекомендации)

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного учащихся всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование- безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов(палки, гимнастические стенки). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально- технического обеспечения: бревно напольное (3м), козёл гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие, комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1кг , 2кг,3кг, ,баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, мячи для метания 150гр), скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, кегли, обручи металлические, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковой ямы, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шашки, шахматы, аптечка. Дидактический материал, образовательные программы, учебно - методические пособия, издания по предмету «Физическая культура»

VIII . Система оценки достижения учащихся

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, тестирование.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Легко свободно, четко, 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

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. 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

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (в старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность