

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зудиловская средняя общеобразовательная школа»



«ПРИНЯТО»

Протокол МО учителей физической культуры и ОБЖ №1 от «29» августа 2022 г.

«ПРИНЯТО»

Протокол педсовета №12 от «29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Зудиловская СОШ»
Н.В.Привалова
Приказ №70-од от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» в 9 классе
на 2022-2023 учебный год

Составлена на основе авторской программы:
Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. 2 – е изд. – М. : Просвещение, 2012.

Составитель:
Караваев А. В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Зудилово 2022

1. Пояснительная записка:

Название, автор и год издания авторской учебной программы, на основе которой разработана Рабочая программа	Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. 2 – е изд. – М. : Просвещение, 2012.
Цели данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений.	Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Задачи данной программы обучения в области формирования системы знаний, умений.	<p>Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none">• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;• обучение основам базовых видов двигательных действий;• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Учебно-методический комплект.	<p>1. Физическая культура. Рабочие программы (ФГОС). Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 2 - е изд.- М.:Просвещение, 2012.</p> <p>2. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2012.</p> <p>3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)</p> <p>4. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.</p> <p>5. Физическая культура. 5 - 7классы. Под ред. М. Я. Виленского . (М. Просвещение 2012.</p> <p>6. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p>																																						
Количество учебных часов, на которое рассчитано изучение предмета, курса, в том числе тематическое распределение часов и количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ.	<table><tr><th rowspan="3">№ п/п</th><th rowspan="3">Вид программного материала</th><th>Количество часов</th></tr><tr><th>Классы</th></tr><tr><th>9</th></tr><tr><td>1</td><td>Базовая часть</td><td>75</td></tr><tr><td>1.1</td><td>Основы знаний о физической культуре</td><td>В процессе урока</td></tr><tr><td>1.2</td><td>Баскетбол</td><td>13</td></tr><tr><td>1.3</td><td>Волейбол</td><td>5</td></tr><tr><td>1.4</td><td>Футбол</td><td>10</td></tr><tr><td>1.5</td><td>Гандбол</td><td>7</td></tr><tr><td>1.6</td><td>Гимнастика</td><td>10</td></tr><tr><td>1.7</td><td>Легкая атлетика</td><td>12</td></tr><tr><td>1.8</td><td>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</td><td>13</td></tr><tr><td>1.9</td><td>Элементы единоборств</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>Вариативная часть</td><td>27</td></tr></table> <p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Порядок написания блоков распределялся с учетом географически климатических условий. Поскольку, автор не предусматривает точное количество часов по разделам</p>	№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Классы	9	1	Базовая часть	75	1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	1.2	Баскетбол	13	1.3	Волейбол	5	1.4	Футбол	10	1.5	Гандбол	7	1.6	Гимнастика	10	1.7	Легкая атлетика	12	1.8	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	13	1.9	Элементы единоборств	5	2	Вариативная часть	27
№ п/п	Вид программного материала			Количество часов																																			
				Классы																																			
		9																																					
1	Базовая часть	75																																					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока																																					
1.2	Баскетбол	13																																					
1.3	Волейбол	5																																					
1.4	Футбол	10																																					
1.5	Гандбол	7																																					
1.6	Гимнастика	10																																					
1.7	Легкая атлетика	12																																					
1.8	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	13																																					
1.9	Элементы единоборств	5																																					
2	Вариативная часть	27																																					

	<p>программы, то нами была самостоятельно разработана тематическая сетка часов. Опираясь на реализацию принципов вариативности, достаточности и сообразности основных компонентов двигательной деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся. Вариативная часть использовалась следующим образом: 8 классы, гандбол -3 ч, волейбол – 5 ч, баскетбол – 5 ч, легкая атлетика – 9 ч, футбол – 5 ч, и того: (27 ч) + 3 часа резервное время.</p>
<p>Формы организации учебного процесса.</p> <p>Формы текущего контроля знаний учащихся (текущий контроль – текущий, четвертной и полугодовой контроль, промежуточная аттестация – итог за учебный год)</p>	<p>Уроки физической культуры это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.</p> <p>В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно- познавательной направленностью; с образовательно - обучающей направленностью и с образовательно - тренировочной направленностью. Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.</p>
Оценочные средства Рабочей программы	<p>Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В. И. Лях. -3е изд., переработано и дополнено – М.: Просвещение 2014.</p>

2.Планируемые результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- « характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; « самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их 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.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его 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 высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; » преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3.Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной деятельности).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Данная программа адаптируется и используется в качестве специальной (коррекционной) программы у детей VIII вида, так как совпадает цель и содержания учебного материала. Предъявляемые требования к критериям оценивания остаются прежними.

4.Учебно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в теме	Название тем и уроков	Цели изучения темы урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Средства обучения, в том числе ИКТ
Легкая атлетика (13 ч)					
1	1	Вводный инструктаж по Т.Б. Характеристика возрастных особенностей и их связь с показателями физического развития. Низкий старт до 30 м.	1. Доведение правил безопасности на уроке. 2. Изучение характеристик возрастных особенностей	Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Изучают характеристик	Спортивный инвентарь, учебник
2	2	Дальнейшее обучение спринтерского бега. Бег на результат 30 метров	1.Правильное выполнение беговых упражнений. 2. Изучение опорно – двигательного аппарата	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки	Спортивный инвентарь
3	3	Низкий старт до 80 м. Правильная осанка. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки	1.Совершенствование старта, стартового разбега. 2. Развитие скоростных качеств	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Спортивный инвентарь
4	4	Челночный бег 3 x 10 м. Значение нервной системы в управлении движениями.	1. Обучение старта, стартового разбега. 2. Развитие скоростных качеств	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки	Спортивный инвентарь
5	5	Бег на результат 60 метров.	1. Развитие скоростных качеств. 2. Повторение низкого старта	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь

6	6	Бег в равномерном темпе 1000 м	1. Овладение техникой длительного бега. 2. Развитие выносливости	Преодолевают трудности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Спортивный инвентарь
7	7	Бег на 1500 метров.	1. Обучение распределения сил по дистанции. 2. Развитие выносливости	Преодолевают трудности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Спортивный инвентарь
8	8	Дальнейшее обучение техники прыжка в длину. Участие в двигательной деятельности психических процессов	1. Обучение техники прыжка в длину. 2. Развитие скоростных качеств	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Спортивный инвентарь
9	9	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1. Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Спортивный инвентарь
10	10	Метание малого мяча весом 150 гр. С места, разбега в коридор 10 метров и на заданное расстояние в цель.	1. Разучить технику мяча на дальность. 2. Развитие меткости. 3. Добиться правильного выполнения	Описывают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Спортивный инвентарь

				освоения. Демонстрируют.	
11	11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния юноши до 18 м, девушки 12-14м.	1. Разучить технику мяча в цель 2. Развитие меткости. 3. Добиться правильного выполнения	Описывают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют.	Спортивный инвентарь
12	12	Бросок набивного мяча (3 кг) из различных исходных положений	1. Применяют метательные упражнения 2. Развитие силы 3. Взаимодействуют со сверстниками	Применяют разученные упражнения для развития силы	Спортивный инвентарь
13	13	Измерение результатов и подача команд	1. Обучение передачи эстафетной палочки. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание волевых качеств	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Спортивный инвентарь
Футбол (9 ч)					
14	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности.	1. Разучить стойки игрока и перемещения. 2. Повторить правила игры. 3. Повторить технику безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь, учебник
15	2	Удары по летящему мячу, внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу.	1. Разучить основные элементы техники. 2. Повторить стойки игрока. 3. Развивать скоростные способности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
16	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Игра в футбол	1. Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений. 2. Развитие координационные способности	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
17	4	Совершенствование техники ведения	1. Повторить ведение мча по прямой.	Описывают технику изучаемых	Спортивный инвентарь

		мяча	2. Совершенствовать остановки мяча и пас партнеру.	игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
18	5	Совершенствование техники ударам по воротам	1. Повторить остановку мяча. 2. Совершенствование игры «квадрат»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
19	6	Совершенствование техники владения мячом	1. Повторить ведение мяча змейкой. 2. Закрепление игры «квадрат». 3. Отбор мяча и защита ворот	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
20	7	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1. Повторить ведение мяча по прямой. 2. Разучить удары на точность.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Спортивный инвентарь
21	8	Совершенствование тактики игры	1. Повторить удары на точность. 2. ведение мяча, остановки. 3. Развитие координационные способности	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	Спортивный инвентарь
22	9	Игра в футбол по основным правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей	1. Повторить ведение мяча, остановки. 2. Перемещения и владение мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	Спортивный инвентарь
Гандбол (5 ч)					
23	1	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника безопасности	1.Повторить правила игры. 2.Повторить технику безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
24	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча	1.Повторить ловлю и перемещения. 2. Обучение остановкам и прыжкам. 3. Развитие скоростно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь

			- силовых качеств		
25	3	Совершенствование техники движений	1.Повторить стойки и перемещения. 2. Обучение остановкам и прыжкам. 3. Развитие скоростно - силовых	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
26	4	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок из опорного положения	1. Повторить броски 2. Развитие скоростно - силовых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
27	5	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1. Защита ворот 2. Развитие скоростно - силовых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
Баскетбол (18 ч)					
28	1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1. Рассказать об техники безопасности 2. Довести технику безопасности.	Изучают технику безопасности	Спортивный инвентарь, учебник
29	2	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1. Довести основные правила. 2. Игра по упрощенным правилам	Овладевают основными приемами игры	Спортивный инвентарь
30	3	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.	1. Повторить правила игры. 2. Совершенствование стойкам игрока. 3. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
31	4	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1.Повторить стойки и перемещения. 2. закрепление техники ведения мяча 3. Развитие скоростно - силовых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
32	5	Дальнейшее закрепление техники боков мяча	1. Закрепление техники боков мяча 2. Повторить комбинации из основных элементов. 3. 3. Игра по упрощенным правил	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
33	6	Совершенствование техники вырывание и выбивание мяч	1. Обучение ловли и передачи мяча. 2. Повторить комбинации из основных элементов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Спортивный инвентарь

			3. Игра по упрощенным правилам	действий	
34	7	Дальнейшее совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	1. Повторить комбинации из освоенных элементов. 2. Совершенствование ведению мяча. 3. Развитие ловкости	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
35	8	Дальнейшее закрепление техники перемещений.	1. Повторить комбинации из освоенных элементов. 2. Развитие ловкости	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
36	9	Дальнейшее закрепление тактики игры	1. Повторить комбинации из основных элементов 2. Совершенствование ведению мяча.. 3. Развитие ловкости	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
37	10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	1. Повторить ведение мяча 2. Обучение броскам мяча с места.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
38	11	Броски мяча после ведения, после ловли без сопротивления защитника.	1. Повторить ведение мяча 2. Совершенствование броскам мяча с двух шагов. 3. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
39	12	Игра по упрощенным правилам	1. Повторить броски мяча. 2. Обучение выбиванию и вырыванию мяча. 3. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
40	13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1. Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Моделируют технику освоенных игровых действий	Спортивный инвентарь
41	14	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1. Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Моделируют технику освоенных игровых действий	Спортивный инвентарь
42	15	Тактика свободного нападения (5:0) с изменений позиций игроков.	1. Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Спортивный инвентарь

			правилам	освоения техники игровых приемов и действий	
43	1 6	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1. Повторить комбинацию из освоенных элементов. 2. Обучение позициям. 3. Развитие выносливости	Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сверстникам и управляют своими эмоциями	Спортивный инвентарь
44	17	Нападение быстрым прорывом (3:3).	1. Повторить позиционное нападение. 2 Обучение нападению быстрым прорывом.	Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сверстникам и управляют своими эмоциями.	Спортивный инвентарь
45	18	Игра по основным правилам баскетбола.	1.Повторить правила игры. 2. Игра по правилам	Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сверстникам и управляют своими эмоциями	Спортивный инвентарь

Лыжная подготовка (18 ч)

46	1	Правила техники безопасности. Основные правила соревнований.	1. Рассказать о правилах 2. Довести технику безопасности.	-Обретение знаний по истории и развитию лыжного спорта и олимпийского движения. - ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания.	Спортивный инвентарь
47	2	Попеременный четырехшажный ход	1.Повторить историю лыж. 2. Совершенствование одновременного лыжного хода. 3. Развитие выносливости	- Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. -выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке.	Спортивный инвентарь.
48	3	Подъем в гору скользящим шагом	1. Повторить одновременный ход. 2. Совершенствование двухшажному лыжному ходу. 3. Развитие выносливости	-Добросовестное выполнение учебных заданий -обсуждения содержания результатов совместной деятельности	Спортивный инвентарь

49	4	Попеременный двухшажный лыжный ход	1. Повторить одновременный ход. 2. Совершенствование двухшажному лыжному ходу. 3. Развитие выносливости	Выполнение физических упражнений различной функциональной направленности -проявление доброжелательного и уважительного отношения	Спортивный инвентарь
50	5	Обучение коньковому лыжному ходу	1. Повторить технику передвижения двухшажного лыжного хода. 2. Обучение коньковому лыжному ходу 3. Развитие выносливости	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения. - Ведение дискуссии - формирование представления об первых признаках обморожения	Спортивный инвентарь
51	6	Передвижение коньковым ходом 1000м	1. Повторить технику передвижения 2 Передвижение коньковым ходом 3. Развитие выносливости	Преодоление трудностей, выполнение заданий по технической и физической подготовке	Спортивный инвентарь
52	7	Переход с попеременных ходов на одновременный. Подбор лыж и палок.	1. Повторить технику передвижения 2. Развитие выносливости	-Добросовестное выполнение учебных заданий -обсуждения содержания результатов совместной деятельности	Спортивный инвентарь
53	8	Передвижение по дистанции 5000 метров.	1. Повторить технику передвижения 2. Развитие выносливости	Преодоление трудностей, выполнение заданий по технической и физической подготовке. - регулировать физическую нагрузку.	Спортивный инвентарь
54	9	Преодоление контр уклона	1.Совершенствование спускам и торможениям. 2. Развитие выносливости	Управление своими эмоциями, проявление культуры общения -выполнение	Спортивный инвентарь

				учебных занятий по технической и физической подготовке -корректное объяснение и объективное оценивание техники	
55	10	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1. Повторить спуск и подъем. 2. Развитие выносливости	Преодоление трудностей, выполнение заданий по технической и физической подготовке	Спортивный инвентарь
56	11	Правила самостоятельных выполнений упражнений. Применение мазей	1. Повторить спуск и подъем. 2. Обучение поворотам 3. Развитие выносливости	Передвижение красиво, легко и непринужденно. -управление своими эмоциями	Спортивный инвентарь
57	12	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта	1. Повторить технику передвижения двухшажного лыжного хода. 2. Развитие выносливости	Передвижение красиво, легко и непринужденно. -управление своими эмоциями -преодоление трудностей, выполнение заданий по технической и физической подготовке	Спортивный инвентарь
58	13	Передвижение на лыжах 5000 метров. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1. Повторить спуск и подъем. 2. Обучение подъема елочкой 3. Развитие выносливости	преодоление трудностей, выполнение заданий по технической и физической подготовке -проявления уважительного отношения в условиях соревновательной деятельности	Спортивный инвентарь
Элементы единоборств (5 ч)					
59	1	Стойки и передвижения. Захват рук и туловища, освобождение от захватов. Борьба за предмет	1. Повторить технику передвижения 2. Развитие выносливости	Описывают технику выполнения приемов	Спортивный инвентарь

60	2	Подвижные игры «выталкивание из круга», «перетягивание в парах».	1. Повторить элементы 2. Развитие выносливости, силы.	Применяют освоенные упражнения	Спортивный инвентарь
61	3	Силовые упражнения и единоборства в парах	1. Повторить технику передвижения 2. Развитие выносливости, силы	Применяют освоенные упражнения	Спортивный инвентарь
62	4	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий.	1. Повторить технику 2. Развитие выносливости	Раскрывают значение упражнений	Спортивный инвентарь
63	5	Упражнения в парах, овладения приемами страховки, подвижные игры. Оказание помощи слабым	1. Повторить технику 2. Развитие силы	Раскрывают значение упражнений	Спортивный инвентарь
Гимнастика (10 ч)					
64	1	Техника безопасности и страховка во время занятий. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1. Повторить технику безопасности. 2. Обучить страховкам	Изучают историю и запоминают имена	Спортивный инвентарь
65	2	Совершенствование двигательных способностей	1. Обучение перестроением	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Спортивный инвентарь
66	3	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров	1. Повторить перестроение. 2. Обучение применять силовые упражнения	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Спортивный инвентарь
67	4	Мальчики подъем переворотом, подъем махом вперед сед ноги врозь. Девочки вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Переход в упор	1. Повторить перестроение. 2. Обучение гимнастическим элементам на разновысотных брусьях	Описывают технику общеразвивающих упражнений	Спортивный инвентарь
68	5	Прыжки согнув ноги козел в длину, высота 115 см. Девочки: прыжок боком с поворотом	1. Повторить прыжки 2. Обучения общеразвивающим упражнениям 3. Развитие гибкости	Описывают технику общеразвивающих упражнений	Спортивный инвентарь

		на 90 градусов, конь в ширину высота 110 см.			
69	6	Мальчики из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1.Повторить упражнения 2. Кувырки повторить 3. Развитие гибкости	Описывают технику общеразвивающие упражнений с предметами	Спортивный инвентарь
70	7	Совершенствование координационных способностей. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями	1. Повторить упражнения с предметами 2. Развитие гибкости	Описывают технику данных упражнений	Спортивный инвентарь
71	8	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Самообучение двигательным действиям	1. Повторить висы и страховку. 2.Обучение опорным прыжкам 3. Развитие гибкости	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации	Спортивный инвентарь
72	9	Совершенствование двигательных способностей	1.Обучение кувыркам 2. Повторить страховку. 3. Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	Спортивный инвентарь
73	10	Самостоятельное составление простейших комбинаций, упражнений, направленных развитие координационных способностей. Дозировка	1. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации	Спортивный инвентарь

Гандбол (5ч)

74	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1. Повторить комбинации из освоенных элементов. 2 Обучение ведению мяча. 3. Развитие ловкости	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
75	2	Совершенствование тактики игры .Взаимодействие вратаря и защитника	1. Повторить ловлю 2. Совершенствование броскам мяча с места.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
76	3	Взаимодействие трех игроков в защите	1.Повторить броски мяча. 2.Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь

77	4	Нападение быстрым пррывом	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
78	5	Игра по упрощенным правилам мини – гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сверстникам и управляют своими	Спортивный инвентарь
Волейбол (10ч)					
79	1	Совершенствование передвижений поворотов и стоек. Техника безопасности.	1. Рассказать об истории развития волейбола 2. Довести технику безопасности	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
80	2	Передачи мяча у сетки в прыжке через сетку, спиной к цели.	1. Разучить передачи 2.Повторить правила игры.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
81	3	Совершенствование психомоторных способностей	1. Повторить правила игры	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
82	4	Совершенствование координационных способностей	1. Повторить передачи 2. Обучение основным игровым действиям	Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику	Спортивный инвентарь
83	5	Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача.	1. Повторить передачи. 2. Обучение нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
84	6	Дальнейшее развитие выносливости. Круговая тренировка.	1. Повторить передачи 2. Развитие координации	Описывают технику изучаемых игровых приемов	Спортивный инвентарь
85	7	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Режим дня. Массаж	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
86	8	Нижняя прямая подача. Причины	1.Повторить правила игры.	Взаимодействуют со сверстниками в	Спортивный инвентарь

		возникновения травм	2. Игра по упрощенным правилам	процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	
87	9	Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара. Физическая подготовка как система занятий	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Спортивный инвентарь
88	10	Терминология избранной спортивной игры. Адаптивная физическая культура	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Спортивный инвентарь

Легкая атлетика (8 ч)

89	1	Влияние легкоатлетических упражнений на состояние здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений.	1. Объяснения значения упражнений 2. Соблюдение техники безопасности	Рассказывают значение легкоатлетических упражнений	Учебник
90	2	Упражнения и программы развития выносливости. Бег на результат 60-100 метров. Прикладная физическая подготовка	1. Развитие скоростных качеств. 2. Повторить низкий старт	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь
91	3	Измерение результатов и подача команд. Бег в равномерном темпе 15 минут. Появление первых приметивных игр, мифы и легенды	1. Развитие выносливости	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь
92	4	Бег 400 метров на результат. Олимпийское движение в дореволюционной России	1. Развитие скоростных качеств. 2. Повторить низкий старт	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь
93	5	Бег 1000 метров на результат.	1. Развитие выносливости 2. Обучение распределение сил по дистанции	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь
94	6	Прыжки в длину с 7-	1. Развитие	Выполнение	Спортивный

		9 шагов разбега. Летние и зимние олимпийские игры	скоростных качеств. 2. Подобрать индивидуальный разбег.	учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	инвентарь
95	7	Эстафета 4 x 100 метров.	1. Развитие скоростных качеств. 2. Обучение передачи эстафетной палочки	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь
96	8	Бег в равномерном темпе 1500 м.	1. Развитие выносливости 2. Обучение распределению сил по дистанции	Выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме	Спортивный инвентарь
Футбол (6 ч)					
97	1	Дальнейшее развитие психомоторных способностей	1. Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
98	2	Позиционное нападение с изменения позиций игроков.	1. Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
99	3	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки на ворота.	1. Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
100	4	Дальнейшее закрепление техники	1. Повторить правила игры. 2. Игра по	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Спортивный инвентарь

			упрощенным правилам	совместного освоения техники игровых приёмов	
101	5	Комбинации из освоенных элементов.	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Спортивный инвентарь
102	6	Игра по упрощенным правилам.	1.Повторить правила игры. 2. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Спортивный инвентарь
103		Резервное время			
104		Резервное время			
105		Резервное время			

5.Критерии оценивания учащихся по предмету

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки на учебном предмете «Физическая культура»

В основе оценивания лежат:

- теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;
- приобретенные двигательные умения и навыки;
- творческий подход к выполнению заданий.

Ошибки:

- нарушение инструкции выполнения упражнений;
- нарушение техники выполнения упражнений;
- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося;
- отсутствие спортивной формы.

Недочеты:

- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;
- незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;
- незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

Нормы оценок по учебному предмету «Физическая культура» соответствуют общим требованиям, указанным в данном документе.

Рекомендации к организации деятельности ОУ с учащимися *специальных медицинских групп здоровья «А» и «Б»* отражены в письме Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Особенности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся специальных медицинских групп «А» и «Б»:

- при текущем контроле и промежуточной аттестации учащихся СМГ «А» соблюдаются принципы доступности и индивидуализации, которые означают оптимальное соответствие задач,

средств и методов контроля возможностям обучающегося. При оценивании необходимо руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени усвоения программного материала учитываются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Акцент при оценивании обучающихся делается на стойкой мотивации к занятиям физической культурой и динамике их физических возможностей. Положительная оценка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных результатов в овладении программным материалом по предмету, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая оценка обучающимся СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний, динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

– обучающиеся СМГ «Б» оцениваются в ходе промежуточной аттестации на основании представленной медицинским учреждением справки установленного образца о прохождении курса ЛФК.

9 класс

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий «2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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.

9 класс

Демонстрировать следующие показатели:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8

6.Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

Учебно-практическое оборудование

Мячи резиновые малые
Мячи набивные весом 3 кг
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Палки гимнастические
Скакалки детские
Обруч пластиковый детский
Кегли

Скамейка гимнастическая мягкая
Скамейка гимнастическая жесткая
Маты гимнастические
Стенка гимнастическая
Сетка волейбольная
Щит баскетбольный тренировочный
Рулетка измерительная
Мишень для метания

Технические средства обучения

- Компьютер учителя

7.Лист коррекции Рабочей программы

№ приказа директора школы на основе которого внесены изменения в рабочую программу	Вид коррекции (совмещение, использование резерва)	Номера и темы уроков, которые подверглись коррекции