Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №100 Калининского района Санкт-Петербурга

«РАССМОТРЕНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО учителей Протокол №1 от «23» 08 2018 г. Председатель МО _____ Мартынов А.В.	Педагогический совет Протокол №1 от «30» 08 2018 г.	Директор ГБОУ школы № 100 Лудкова О.А. _____ Приказ № 303-ОД от «30» 08 2018 г.

Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
для 9 класса

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

Учитель-составитель: Чудаков Дмитрий Юрьевич, Мартынов Алексей Васильевич, Иванов Игорь Дмитриевич.

Санкт-Петербург
2018/2019 учебный год

Пояснительная записка

Основания для разработки рабочей программы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПин, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015 г., № 1/15. (Реестр примерных основных образовательных программ. Министерства образования и науки Российской Федерации. - http://fgosreestr.ru).
- Приказ Минобрнауки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями в соответствии с приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786
- Распоряжение Комитета по образованию СПб от 21.03.2018 № 811-Р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018/2019 учебный год».
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 21.03.2018 № 03-28-1820/18-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018/2019 учебный год».
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 100 на 2018/19 гг.
- Учебный план ГБОУ школа № 100 на 2018/19 гг.

- Программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» 5-9 классы.

Рабочая программа ориентирована на использование Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

Целью изучения предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «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;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание места учебного предмета в учебном плане. Программа рассчитана на 102 учебных часа, включая 2 часа в неделю - урок Физической культуры и 1 час в неделю - урок Плавание.

Технологии обучения и формы урока.

Программа направлена на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов, реализацию системно- деятельностного подхода в организации образовательного процесса как отражение требований ФГОС. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются: практические работы, демонстрации, зачеты. На уроках используются технологии обучения, направленные на развитие универсальных учебных действий: технология развивающего обучения, здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, педагогика сотрудничества, групповые технологии.

Преобладающими формами текущего контроля знаний, умений, навыков учащихся являются: самостоятельная работа, выполнение групповых заданий, зачет, сдача учебных нормативов.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуются объединением универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Развитие основных физических качеств.
- Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни

Знания, умения, навыки

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях "Обязательного минимума содержания образования по физической культуре" и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Особенностями программы образовательной области "Физическая культура" в основной школе являются:

- определяющим образовательную область "Физическая культура" обязательной составляющей основного образования;
- направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, лыжная база) типом учебного учреждения (городское) и региональными климатическими условиями;
- в зависимости от наших климатических условий, материально - технической оснащенности лицея его устоявшихся национальных и спортивных традиций, профессионально – специализированной подготовленности педагогических кадров в учебный план включены легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.

Учащиеся, оканчивающие не полную среднюю школу должны знать и понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2-й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности
- Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные УУД

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.

- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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 не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании 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 и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) 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 так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием общенаучных 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 не достаточно 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, 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 ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.
Ведущая технология - здоровьесберегающая.
Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:
 - словесный;
- демонстрации;
 - разучивания упражнений;
 - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
 - игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	8	8			
3	Легкая атлетика	24	8			16
4	Баскетбол	14		14		
5	Плавание	34	8	7	11	8
6	Волейбол	16			16	
7	Общая физическая подготовка	6			6	
8	Итого	102	24	21	33	24

Основное содержание.

Основы знаний о физической культуре:

История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега отталкиванием. Низкий старт и стартовый разгон. Отталкивание, приземление в прыжках в длину. Бег на 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность: с места, с 3-х шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча с шага на результат. Метание мяча с шага. Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом "перешагивания". Бег с ускорением 30-40 метров. Подвижная игра "Захват знамени".

Волейбол: Техника безопасности при занятиях волейбол. Знать общие основы волейбола;

Расширят представление о технических приемах в волейболе;

Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

Уметь играть по упрощенным правилам игры;

Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

Получить навыки технической подготовки волейболиста;

Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

Освоить технику верхних передач;

Освоить технику передач снизу;

Освоить технику верхнего приема мяча;

Освоить технику нижнего приема мяча;

Освоить технику подачи мяча снизу;

Гимнастика с элементами акробатики: Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90^{o}. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Баскетбол: Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры, стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. "В парах, тройках". Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. **Волейбол**: передача мяча через сетку

(передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.

Плавание - Техника безопасности в воде. Обучение скольжению, нырянию. Обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

ОФП: прыжки через скакалку (30 сек количество раз), челночный бег 3х10м (сек), кроссовая подготовка (1500м – без учета времени).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю. Общее количество часов в учебный год - 102.

Общее количество учебных часов: на I четверть - 24.

Поурочно-тематическое планирование для 9 класса (102 часа, 2 часа урок «Физическая культура» и 1 час урок «Бассейна» в неделю)

№ урока п/п	Тема урока	Тип урока	Формы контроля	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (8 часов) бассейн (4 часа)					
1	Инструктаж ТБ. Легкая атлетика. Развитие быстроты.	Вводный			
2	СБУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Финальное усилие.	Комплексный			
3	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде.	Комплексный			
4	Обучение технике метания малого мяча.	Комплексный			
5	Бег 60м на результат.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
6	Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой	Комплексный			
7	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Комплексный			
8	Метание малого мяча на результат.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
9	Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой	Комплексный			
10	Прыжок в длину с разбега - учёт.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
11	Учет кроссовой подготовки.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
12	Совершенствование техники кроля на спине.	Комплексный			

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов) бассейн (4 часа)					
13	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	Комплексный			
14	Акробатическая комбинация.	Комплексный			
15	Совершенствование техники кроля на спине.	Комплексный			
16	Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация.	Комплексный			
17	Учет техники выполнения акробатической комбинации. Силовая подготовка.	Учётный	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.		
18	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине	Комплексный			
19	Обучение технике опорного прыжка.	Комплексный			
20	Разучивание техники опорного прыжка.	Комплексный			
21	Разучивание техники изученного способа кроль на спине	Комплексный			
22	Закрепление техники опорного прыжка. Подъем туловища 30 сек. (зачет). Учет силовой подготовки – подтягивание.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
23	Учет техники опорного прыжка.	Учётный	Оценка техники выполнения опорного прыжка.		
24	Совершенствование техники изученного способа кроль на спине	Комплексный			
Баскетбол (14 часов) бассейн (7 часов)					
25	Инструктаж Т.Б. Баскетбол. Стойки и передвижения.	Вводный			
26	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Комплексный			
27	Разучивание упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Силовая	Комплексный			

	подготовка.				
29	Позиционное нападение. Силовая подготовка.	Комплексный			
30	Разучивание техники старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
31	Позиционная защита. Штрафной бросок.	Комплексный			
32	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Комплексный			
33	Разучивание упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
34	Ведение мяча. Силовая подготовка.	Комплексный			
35	Взаимодействие игроков в нападении.	Комплексный			
36	Разучивание упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
37	Взаимодействие трех игроков в нападении.	Комплексный			
38	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Комплексный			
39	Разучивание техники изученного способа кроль на груди.	Комплексный			
40	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок – учёт.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
41	Взаимодействие трех игроков в нападении.	Комплексный			
42	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди.	Комплексный			
43	Взаимодействие трех игроков в нападении.	Комплексный			
44	Тактика свободного нападения. Силовая тренировка.	Комплексный			
45	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди.	Комплексный			

Общая физическая подготовка (6 часов) бассейн (3 часа)					
46	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростной выносливости. Обучение технике прыжка через скакалку.	Вводный			
47	Развитие скоростной выносливости. Кроссовая подготовка.	Комплексный			
48	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди	Комплексный			
49	Разучивание техники прыжка через скакалку.	Комплексный			
50	Челночный бег 3х10м – учёт.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
51	Разучивание техники старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
52	Прыжки через скакалку – учёт.	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
53	Бег 2000м без учета времени.	Учётный	Выполнение учебного норматива без учета времени.		
54	Разучивание упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
Волейбол (16 часов) Бассейн (8 часов)					
55	Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Изучение передачи мяча сверху.	Вводный			
56	Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	Комплексный			
57	Разучивание упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине.	Комплексный			
58	Нападающий удар.	Комплексный			
59	Нападающий удар при встречных передачах.	Комплексный			

60	Разучивание техники изученного способа кроль на груди.	Комплексный			
61	Приём мяча снизу в группе.	Комплексный			
62	Верхняя и нижняя передача мяча, стоя спиной к партнеру.	Комплексный			
63	Совершенствование техники изученного способа кроль на груди.	Комплексный			
64	Верхняя прямая подача мяча.	Комплексный			
65	Нападающий удар.	Комплексный			
66	Закрепление техники приема мяча сверху.	Комплексный			
67	Игра в нападение. Блокирование.	Комплексный			
68	Проплывание отрезков 25 м.	Комплексный			
69	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебно-тренировочная игра.	Комплексный			
70	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебно-тренировочная игра.	Комплексный			
71	Проплывание отрезков 25 м.	Комплексный			
72	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебно-тренировочная игра.	Комплексный			
73	Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплексный			
74	Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплексный			
75	Проплывание отрезков 25 м.	Комплексный			
76	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебная игра.	Комплексный			

77	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебная игра.	Комплексный			
78	Проплывание отрезков 25 м.	Комплексный			
Легкая атлетика (16 часов) бассейн (8 часов)					
79	Инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	Вводный			
80	Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплексный			
81	Повторение элементов брасс и баттерфляй	Комплексный			
82	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплексный			
83	Учет техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Учётный	Выполнение учебного норматива.		
84	Совершенствование способов брасс и баттерфляй.	Комплексный			
85	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Комплексный			
86	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	Комплексный			
87	Совершенствование способов брасс и баттерфляй	Комплексный			
88	Метание теннисного мяча на дальность.	Комплексный			
89	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Комплексный			
90	Совершенствование способов брасс и баттерфляй.	Комплексный			
91	Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комплексный			
92	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность.	Комплексный			

93	Плавание 25 м способом брасс и баттерфляй.	Комплексный			
94	Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	Комплексный			
95	Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комплексный			
96	Комплексное плавание, открытые повороты.	Комплексный			
97	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат.	Учетный	Выполнение учебного норматива.		
98	Прыжок в длину с разбега – учёт. Развитие выносливости.	Учетный	Выполнение учебного норматива.		
99	Комплексное плавание. Игры на воде.	Комплексный			
100	Эстафетный бег. Метание (зачет).	Учетный	Выполнение учебного норматива.		
101	Эстафетный бег. Учет кроссовой подготовки: 3000м – юноши, 2000м – девушки.	Учетный	Выполнение учебного норматива.		
102	Комплексное плавание. Игры на воде.	Комплексный			

Контрольные нормативы 9 класс (основная медицинская группа)

№№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Бег 60 м, (сек.)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2	Челночный бег 3х10 м, сек.	7.9	8.4	8.6	8.6	9.0	9.5
3	Прыжок в длину с места (см)	220	200	190	195	180	170
4	Бег 3000м - юноши, 2000м - девушки (мин. сек)	16.00	17.00	18.00	10.30	11.30	12.30
5	Подтягивание.	10	7	3	16	12	5
6	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
7	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100
8	Метание мяча (м)	45	40	31	28	23	18
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	35	23	18	8
10	Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту (кол-во раз).	41	38	28	35	30	26

11	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	125	118	100	130	125	115
12	Баскетбол. Штрафной бросок (количество попаданий – 8 попыток).	4	3	2	4	3	2
13	Волейбол. Передача мяча (кол-во раз)	18	16	13	17	14	10

Примечание:
У учеников подготовительной группы нормативы принимаются с учетом их возможностей.
Некоторые виды нормативов выполняются только на технику (результаты не учитываются, учитывается качество выполнения упражнений).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список литературы:

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2014 г.
- Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2014г.
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2014 г.

№	Наименование сайта	Электронный адрес
1	Физическая культура и наука.	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Мировая Физическая культура.	http://enc-dic.com/word/f/fizkulturs-1200.html
3	Физкультура и школа.	http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.