**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа пофизической культуреразработана для **9** класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

* Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ст. 28)
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования  
  и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
* Программа по физической культуре Лях В.И. «Просвещение» 5 – 9 класс 2014г.
* Основная образовательная программа ООО Муниципального общеобразовательного учреждения – средняя общеобразовательная школа № 4 г. Маркса Саратовской области
* Положение Муниципального общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №4 г. Маркса Саратовской области о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, внеурочной деятельности Приказ № 245 от 03.06.2016 г.

**Используемый УМК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Состав УМК для реализации рабочей программы: | | | |
| Автор | Название | Издательство | Год |
| В.И.Лях | Учебник Физическая культура 8 -9 классы | Москва «Просвещение» | 2015г. |
| В.И.Лях | Физическая культура. Программа для 5-9 классов | « Просвещение» | 2014г |
| В.И.Лях | Тестовый контроль 5- 9 классы | Москва «Просвещение» | 2014г. |

**Место учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Название предмета** | **Количество часов в неделю** | **За счёт каких часов реализуется** | **Сроки реализации программы** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в год** |
| Физическая культура И ОБЖ | Физическая культура | 3 | Обязательная часть | 1 год | 35 | 105 |

**II. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**:

*В области познавательной культуры:*

•овладение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• приобретение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты**

*В области познавательной культуры:*

• формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• формирование знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

.

*В области трудовой культуры:*

•формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•формирование умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**III. Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | Содержание раздела учебного предмета | №урока изучаемой темы |
| **Знания о физической культуре 4 час** | | | |
| История физической культуры | 1  1 | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.  Олимпиады современности: странички истории… | 44  64 |
| Физическая культура человека | 1  1 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения  Психологические процессы в обучении двигательным действиям. | 13  26 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2час** | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | 1 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | 1 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | Профессионально – прикладная физическая подготовка. | 86 |
| **Физическое совершенствование 99 час** | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1  1 | Самоконтроль. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | 43  77 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  *Гимнастика с основами акро­батики* (16 ч). | (97  час)  из них  16ч | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.  Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед  Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастиче­ского козла *(мальчики)-,* прыжок боком с поворотом на 90 через гимнастиче­ского коня в ширину, высота110см. *(девочки).*  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров  Совершенствование координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости  Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.  *(мальчики):*Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь *(мальчики)',* из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь ;вис лежа на нижней жерди;сед боком на нижней жерди, соскок*(девочки).*  Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики)* | 27- 42 |
| *Легкая атлетика*.  *Лыжные гонки*.  *Спортивные игры* | 23ч  16ч  30ч | *Легкая атлетика*. Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину. Метание на дальность  *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжен­ность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью  Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толч­ком одной с приземлением на другую; передвижение в основ­ной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением на­правления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на ме­сте. Игра в волейбол по правилам.  Гандбол – совершенствование ловли и передачи мяча; бросков мяча; техники защиты, нападения | 2-12  87 – 98  47 - 62  16- 25  65 – 76  78 – 85 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.  Резервные | 11ч | Эстафетный бег..Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  Упражнения специальной физической и технической под­готовки.  *Лыжные гонки*. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистан­ции регулируется учителем или учащимися).  Упражнения специальной физической и технической под­готовки.  *Спортивные игры*  Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.  Упражнения специальной физической и технической под­готовки.  Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Пере­дача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам.  Футбол. Мини-футбол. Плавание (правила) | 14-15  46  63  99 - 105 |
| итого | 105 часов |  |  |

**IV. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Учебная неделя  (по плану) | Дата проведения  ( по факту) | Примечания |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | | |
| 1 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | 1 | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11час** |  |  |  |
| 2 | Низкий старт с последующим ускорением до 30м. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Спринтерский бег от 70 до 80м.  Метание в цель с расстояния 12-14м. | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Входная диагностическая работа | 1 | 2 |  |  |
| 5 | Контроль бег на 60м. Метание на дальность. Анализ результатов выполнения диагностической работы. | 1 | 2 |  |  |
| 6 | Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча на дальность | 1 | 2 |  |  |
| 7 | Контроль: Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | 1 | 3 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега.  Эстафетный бег. | 1 | 3 |  |  |
| 9 | Контроль: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | 3 |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Контроль метания малого мяча на дальность | 1 | 4 |  |  |
| 11 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | 4 |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | 4 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 13 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения | 1 | 5 |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий** | | | | | |
| 14 | Эстафетный бег 4\*1000м. Комплекс ГТО | 1 |  |  |  |
| 15 | Резервный | 1 | 5 |  |  |
|  | **Баскетбол** | **10ч** |  |  |  |
| 16 | Упражнения без мяча: прыжок вверх, передвижения в основной стойке, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 6 |  |  |
| 17 | Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, передача двумя руками от груди. | 1 | 6 |  |  |
| 18 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками в прыжке. | 1 | 6 |  |  |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой в прыжке | 1 | 7 |  |  |
| 20 | Ведение, два шага, бросок. Передачи в движении, приставными шагами. | 1 | 7 |  |  |
| 21 | Передача мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. | 1 | 7 |  |  |
| 22 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой с боку. | 1 | 8 |  |  |
| 23 | Перехват мяча во время передачи. Учебная игра. | 1 | 8 |  |  |
| 24 | Повороты с мячом на месте. Перехват мяча во время ведения. | 1 | 8 |  |  |
| 25 | Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите. | 1 | 9 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 26 | Психические процессы в обучении двигательным действиям | 1 | 9 |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
|  | **Гимнастика** | **16ч** |  |  |  |
| 27 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок(м). Кувырки вперед, назад(д) | 1 | 9 |  |  |
| 28 | Стойка на голове и руках(м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д) | 1 | 10 |  |  |
| 29 | Акробатическая комбинация из 3 – 4 элементов. | 1 | 10 |  |  |
| 30 | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота110-115см) *(мальчики).* Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см) *(девочки).* | 1 | 10 |  |  |
| 31 | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота110-115см) *(мальчики).* Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см) *(девочки)* | 1 | 11 |  |  |
| 32 | Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* по­ворот на носках в полу-присед, выход в равновесие на одной, полу - шпагат, соскок прогнувшись. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (мальчики) | 1 | 11 |  |  |
| 33 | Комбинации упражнений на бревне(девочки). Подтягивание(мальчики). | 1 | 11 |  |  |
| 34 | Упражнения на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад сед ноги врозь *(мальчики)',* из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок*(девочки).* | 1 | 12 |  |  |
| 35 | Упражнения на брусьях .Развитие скоростно силовых способностей | 1 | 12 |  |  |
| 36 | Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики)-,*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, го­ризонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девоч­ки)* | 1 | 12 |  |  |
| 37 | Лазанье по канату в два приема | 1 | 13 |  |  |
| 38 | Подъем переворотом в упор махом и силой(м). Ритмическая гимнастика (д). | 1 | 13 |  |  |
| 39 | Упражнения аэробно и ритмической гимнастики(д). Развитие двигательных способностей с помощью гантелей, эспандеров(м) | 1 | 13 |  |  |
| 40 | Упражнения аэробной и ритмической гимнастики(девочки) . Лазанье по канату в два приема(мальчики) | 1 | 14 |  |  |
| 41 | Акробатика. Стойка на руках, длинный кувырок вперед | 1 | 14 |  |  |
| 42 | Упражнения на г. перекладине Подъем переворотом, соскок. | 1 | 14 |  |  |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 43 | Самоконтроль. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом | 1 | 15 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 44 | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. | 1 | 15 |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий** | | | | | |
| 45 | Промежуточная диагностическая работа | 1 | 15 |  |  |
| 46 | Правила судейства. Подготовка места проведения. Анализ результатов выполнения диагностической работы. | 1 | 16 |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
|  | **Лыжные гонки** | **16ч** |  |  |  |
| 47 | Одновременный одношажный ход  Коньковый ход | 1 | 16 |  |  |
| 48 | Передвижения с чередованием попеременного- двушажного с одновременно- одношажным ходом. | 1 | 16 |  |  |
| 49 | Коньковый ход | 1 | 17 |  |  |
| 50 | Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке | 1 | 17 |  |  |
| 51 | Прохождение дистанции 4,5км.без учета времени | 1 | 17 |  |  |
| 52 | Попере­менный четырехшажный ход | 1 | 18 |  |  |
| 53 | Торможение боковым соскальзыванием. | 1 | 18 |  |  |
| 54 | Торможение «плугом» | 1 | 18 |  |  |
| 55 | Преодоление препятствий на лыжах спосо­бами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; | 1 | 19 |  |  |
| 56 | Преодоление препятствий на лыжах спосо­бами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; | 1 | 19 |  |  |
| 57 | Контроль: Прохождение дистанций 2000м. | 1 | 19 |  |  |
| 58 | Прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой | 1 | 20 |  |  |
| 59 | Спуск в средней стойке. Торможение «упором». | 1 | 20 |  |  |
| 60 | Комплекс ГТО прохождение дистанции | 1 | 20 |  |  |
| 61 | Коньковый ход | 1 | 21 |  |  |
| 62 | Передвижения с чередованием попеременного- двушажного с одновременно- одношажным ходом. | 1 | 21 |  |  |
| 63 | Эстафета 4\*1000м. | 1 | 21 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 64 | Олимпиады современности: странички истории… | 1 | 22 |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
|  | **Волейбол** | **12ч** |  |  |  |
| 65 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 | 22 |  |  |
| 66 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | 22 |  |  |
| 67 | Передача мяча сверху двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 23 |  |  |
| 68 | Верхняя прямая подача. Прием подачи. | 1 | 23 |  |  |
| 69 | Верхняя прямая подача. Учебная игра | 1 | 23 |  |  |
| 70 | Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам. | 1 | 24 |  |  |
| 71 | Нападающий удар через сетку Игра в волейбол по правилам. | 1 | 24 |  |  |
| 72 | Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней ли­нии; система игры при страховке нападающего игроком перед­ней линии. Игра в волейбол по правилам. | 1 | 24 |  |  |
| 73 | Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки | 1 | 25 |  |  |
| 74 | Игра в нападении в зоне 3. Игра в волейбол по правилам | 1 | 25 |  |  |
| 75 | Игра в защите. | 1 | 25 |  |  |
| 76 | Игра в волейбол по правилам | 1 | 26 |  |  |
| **Физкультурно - оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 77 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 1 | 26 |  |  |
|  | **Гандбол** | **8ч** |  |  |  |
| 78 | Стойка игрока. Передача мяча в движении различными способами | 1 | 26 |  |  |
| 79 | Броски мяча различными способами | 1 | 27 |  |  |
| 80 | Семиметровый штрафной бросок | 1 | 27 |  |  |
| 81 | Выбор позиции вратарем при отражении бросков | 1 | 27 |  |  |
| 82 | Взаимодействие вратаря с защитником | 1 | 28 |  |  |
| 83 | Нападение быстрым прорывом (3:2). | 1 | 28 |  |  |
| 84 | Взаимодействие трех игроков | 1 | 28 |  |  |
| 85 | Обучение основам игры. | 1 | 29 |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | | |
| 86 | Профессионально – прикладная физическая подготовка | 1 | 29 |  |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
|  | **Легкая атлетика** | **12час** |  |  |  |
| 87 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» | 1 | 29 |  |  |
| 88 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» | 1 | 30 |  |  |
| 89 | Низкий старт ускорением до 30м. Прыжок в длину с места. | 1 | 30 |  |  |
| 90 | Спринтерский бег до 80м. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 | 30 |  |  |
| 91 | Контроль : бег 60м. Учебная игра футбол. | 1 | 31 |  |  |
| 92 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 31 |  |  |
| 93 | Промежуточная аттестация | 1 | 31 |  |  |
| 94 | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Контроль метания м\ мяча на дальность. Анализ результатов выполнения промежуточной аттестации. | 1 | 32 |  |  |
| 95 | Контроль: Бег на 1000 м Прыжки в длину с разбега «прогнувшись» | 1 | 32 |  |  |
| 96 | Контроль: Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | 32 |  |  |
| 97 | Передача эстафетной палки с ускорением 200м | 1 | 33 |  |  |
| 98 | Бег на 500м. Развитие скоростной выносливости | 1 | 33 |  |  |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий** | | | | | |
| 99 | Комплекс ГТО. Эстафетный бег. | 1 | 33 |  |  |
| 100 | Футбол. Удар по летящему мячу. | 1 | 34 |  |  |
| 101 | Игра в футбол (мини-футбол) по правилам | 1 | 34 |  |  |
| 102 | Плавание (ТБ и правила поведения на воде, техника плавания) | 1 | 34 |  |  |
| 103 | Резервный | 1 | 35 |  |  |
| 104 | Резервный | 1 | 35 |  |  |
| 105 | Резервный | 1 | 35 |  |  |
|  | Итого: | 105 |  |  |  |

**Формы контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Внешний контроль** | | | | **Контроль учителя** | | | | | | |
| Входная диагностическая работа | Промежуточная диагностическая работа | Итоговая проверочная работа | Муниципальные диагностические работы | Контроль  бег60м | Контроль  Бег 1000м | Контроль  Прыжок в длину с разбега | Тест  Комплекса ГТО | Контроль  Метание на дальность | Прохождение дистанции 3000м на лыжах | Проектные работы |
| 1 | 1 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |

**VI. Приложение**

**Оценочные материалы**

**Нормативная таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 60 м, с** | **9,7** | **10,4** | **10,8** | **9,0** | **9,7** | **10,5** |
| **Бег 1000м, мин, с** | **4,20** | **4,50** | **5,15** | **3,50** | **4,20** | **4,50** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **360** | **320** | **300** | **420** | **400** | **390** |
| **Метание мяча (150г), м** | **30** | **25** | **18** | **50** | **42** | **25** |
| **Прохождение дистанции 3000м на лыжах, мин** | **19,30** | **20,30** | **22,30** | **16,00** | **17,00** | **18,30** |
| **Тест комплекса ГТО** | | | | | | |
| **Бег 30м, с** | **5,2** | **5,9** | **6,0** | **5,0** | **5,8** | **5,9** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **175** | **165** | **156** | **195** | **180** | **165** |
| **Подъем туловища, кол-во раз за 30 сек** | **18** | **12** | **11** | **24** | **14** | **13** |
| **Подтягивание , кол-во раз** | **-** | **-** | **-** | **10** | **8** | **5** |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз** | **19** | **13** | **8** | **-** | **-** | **-** |
| **Наклон туловища из положения сидя , см** | **20** | **15** | **10** | **12** | **8** | **5** |
| **Прыжки через скакалку кол – во раз за 1мин.** | **120** | **105** | **104** | **105** | **95** | **94** |