

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

технологии и искусства
(предмет)

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Иващкина

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(название предмета, курса)

9

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018 - 2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Ильина Елена Борисовна

Санкт-Петербург

2018

1. Пояснительная записка.

1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный Министерством образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, В.И. Лях, А.А. Зданевич 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2009.
- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год.

1.2 Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2018-2019 учебный год. На изучение физической культуры в 9 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

1.3 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия для учащихся:

- Учебник. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебно-методическая литература для учителя:

- .Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Москва, Просвещение, 2012.
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
--	--	------	------

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

1. Легкая атлетика (23 часа)

- 1.1 Бег – 12 часов.
- 1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 7 часов.
- 1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- 2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов.
- 2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 6 часов.
- 2.3 Опорные прыжки – 6 часов.

3. Лыжные гонки (18 часов)

- 3.1 Передвижения на лыжах.
- 3.2 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

4. Спортивные игры (43 часа)

- 4.1 Баскетбол – 18 часов.
- 4.2 Волейбол – 17 часов.
- 4.3 Лапта – 8 часов.

3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

4. Календарно-тематическое поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель					
Раздел: Легкая атлетика – 10 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		
2.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		
3.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 30 м на результат.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
4.	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Бег 60 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
Прыжки в длину. Метания мяча – 4 часа					
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча. Применять упражнения для развития физических качеств.		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.		
7.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.	Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
8.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Демонстрировать выполнение метания.		
Бег на средние дистанции – 2 часа					

9.	Бег (2000 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.		<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
10.	Бег (2000 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег 1500 м на результат.			
Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.					
11.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
12.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				
13.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар. Прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
14.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар. Прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
15.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передачи мяча сверху.			
16.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				
17.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
18.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	Техника			

	руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнения подачи мяча.		
19.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения приема мяча снизу.		
20.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
21.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
22.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			
23.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			
24.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			
25.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Техника выполнения подачи мяча.		
26.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
27.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху			

	двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель					
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов					
Акробатические упражнения – 6 часов					
28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. <u>М:</u> Из упора присев стойка на руках и голове. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.		<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
29.	<u>М:</u> Из упора присев стойка на руках и голове. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.				
30.	<u>М:</u> Из упора присев стойка на руках и голове. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Выполнение норматива – сгибание рук.			
31.	<u>М:</u> Длинный кувырок с трех шагов разбега. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Выполнение норматива («пресс»).			
32.	<u>М:</u> Длинный кувырок с трех шагов разбега. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации на оценку.			
33.	<u>М:</u> Длинный кувырок с трех шагов разбега. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.				
Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов					
34.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь</p>		
35.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.				
36.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в	Техника			

	висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	выполнения поворотов.	анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
37.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
38.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
39.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подтягивание на результат.			
Опорный прыжок. Лазание – 6 часов					
40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.		Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
41.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
42.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
43.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение норматива: прыжки через скакалку.			
44.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема, без помощи ног до 3 м (юноши).	Лазание на результат.			
45.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в	Выполнение			

	движении. М: Прыжок ноги врозь. Д: Прыжок боком. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжка (на оценку).				
Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов						
46.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.			Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель						
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра.			Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Техника выполнения ведения мяча.		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.					
Раздел: Лыжные гонки – 18 часов						
Передвижения на лыжах.						
52.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скорости.			Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
53.	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.			Принимать передвижение на лыжах для развития		

	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скорости.		физических качеств.			
54.	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скорости.					
55.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями (до 200-300 м).					
56.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями (до 200-300 м).					
57.	Техника попеременного четырехшажного хода. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.					
58.	Техника попеременного четырехшажного хода. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
59.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.					
60.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.					
61.	Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Ускорение (2 x 300 м).					
62.	Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Ускорение (2 x 300 м).	Техника выполнения спуска.				
63.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы изученными способами.					
64.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы изученными способами.		Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.			
65.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы на скорость, изученными способами.					
66.	Дистанция 4 – 5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.					
67.	Соревнования по лыжным гонкам.					

68.	Соревнования по лыжным гонкам.			
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Выполнение норматива.		
Спортивные игры. Баскетбол.				
70.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>	
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.			
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	Техника выполнения передач.		
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.			
75.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.			
76.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.			
77.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.			
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Техника		

	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	выполнения бросков в кольцо.			
IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель					
79.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.				
80.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.				
81.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.				
Раздел: Легкая атлетика.					
Прыжок в высоту – 4 часа.					
82.	Прыжок в высоту с 11 - 13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		<p>Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
83.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
84.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Прыжки на результат.			
	Спринтерский бег. Эстафетный бег — 5 часов.				
86.	Низкий старт (30 — 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 — 80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Бег 30 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		

	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 60 м на результат.			
87.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 — 80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.				
88.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70 — 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.				
89.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70 — 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.				
90.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.				
	Прыжки в длину. Метание мяча — 3 часа				
91.	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
92.	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.			
93.	Прыжки в длину. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.			
	Бег на средние дистанции — 2 часа				
94.	Бег (2000 м — м. и 1500 м - д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
95.	Бег (2000 м — м. и 1500 м - д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
Бег по пересеченной местности — 7 часов					
96.	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
97.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
98.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные				

	беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
99.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
100.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
101	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
102	Бег на результат (3000 м — м., 2000 м — д.). Развитие выносливости.				

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			

	(мальчики)	15	3	7—8	10			
	на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
	перекладине из	12				4	11—15	20
	виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
	во раз	14				5.	13—15	17
	(девочки)	15				5	12—13	16

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае,	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,

соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	но допустил не более двух незначительных ошибок.	одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лапте, лыжным гонкам, 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.