

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа п.Сибирский»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
А.Л. Конев / *Конев* /
протокол заседания МО № 1 от 30.08.2017 г.

Приложение 1 к ООП ООО
МКОУ ХМР «СОШ п. Сибирский»
Приказ № 249 от 31 августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ

**УЧИТЕЛЯ
СИДЫГАНОВА ВИТАЛИЯ ФЁДОРОВИЧА
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: ВСЕГО 210ч,
В НЕДЕЛЮ 3 Ч.,**

2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

п. Сибирский
2017 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 6-9 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Представленная в целостном образовательном процессе дисциплина «Физическая культура» призвана содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

— формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

— овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивергентного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

— воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Общая характеристика

Основные формы организации образовательной деятельности в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности

должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

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.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 6 -9 классах отводится по 102 ч.

2. Содержания программы

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (8–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
-------	----------------------------	---------------------------

		Класс	
		VIII	IX
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	31	31
2.1	Баскетбол	21	21
	Итого	105	105

3. Требования к уровню подготовки учащихся, осваивающих программу учебного предмета.

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Для проверки знаний, выявления уровня сформированности умений в ходе изучения каждой темы запланирован текущий контроль, тематический контроль. Система диагностики включает в себя тестирование.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

4. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высот

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

8 класс

№ п/п	Тема	Кол -во час ов	Виды учебной деятельности учащихся	Дата		корре кция
				план	фактич ески	
I четверть						
1	Легкая атлетика .Инструктаж по Т.Б. Обучение технике: бега на короткие дистанции.	1	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года</p> <p>Описывают технику спринтерского бега</p> <p>Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м</p> <p>Воспитывается у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.</p>			
2	Обучение технике: бега на короткие дистанции, прыжков.	1				
3	Обучение технике: прыжков; бега на короткие дистанции	1				
4	Обучение технике: прыжков; бега на короткие дистанции	1				
5	Обучение технике: спринтерского бега с высокого старта, прыжка в длину.	1				
6	Обучение технике: спринтерского бега – бега по дистанции, прыжка в длину с разбега.	1				
7	Обучение технике: спринтерского бега – бега по дистанции, прыжка в длину с разбега.	1				
8	Обучение технике: спринтерского бега, прыжка в длину с разбега.	1				

9	Обучение технике длительного бега.	1				
10	Обучение технике: бега на короткие дистанции.	1				
11	Обучение технике: бега на короткие дистанции.	1				
12	Обучение технике: бега на короткие дистанции.	1				
13	Обучение технике: бега на короткие дистанции.	1				
14	Закрепление беговых упражнений.	1				
15	Закрепление беговых упражнений.	1				
16	Инструктаж по Т.Б. Обучение технике: перекатов, кувырков.	1	выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
17	Обучение технике: перекатов, кувырков.		выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
18	Закрепление техники: перекатов, кувырков.	1	выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
19	Обучение технике: кувырков вперед, назад.	1	выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
20	Обучение технике: кувырков вперед, назад.	1	выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
21	Закрепление техники: кувырка вперед, назад.	1	выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
22	Закрепление техники: кувырка вперед, назад.	1	выполняют перекатов, кувырок вперёд, назад строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в			

			комбинации			
23	Обучение технике: опорного прыжка.	1	выполняют опорный прыжок строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
24	Обучение технике: опорного прыжка.	1				
25	Обучение технике: опорного прыжка.	1				
26	Обучение технике: опорного прыжка.	1				
27	Обучение технике: опорного прыжка.	1				
28	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Обучение технике перемещений.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
29	Обучение технике перемещений.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
30	Обучение технике перемещений с изменением направления, передач.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
31	Орган слуха и равновесия. Равновесная стойка при броске мяча в кольцо.					
32	Обучение технике: ловли - передачи в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
33	Обучение технике: ловли - передачи в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
34	Обучение технике перехвата мяча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
35	Утомление мышц при физической нагрузке при игре в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
36	Обучение технике обманного финта: перехвату мяча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
37	Обучение технике обманного финта на передачу.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
38	Работа мышц. «Выявление нарушения осанки».					

39	Обучение технике: ведения с изменением направления; подбор мяча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
40	Обучение технике: ведения с изменением направления; подбор мяча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
41	Обучение технике: ведения с изменением направления, индивидуальным защитным действиям.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
42	Обучение технике: ведения с изменением направления, индивидуальным защитным действиям.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
43	Лыжная подготовка. Водный, инструктаж по технике безопасности. Обучение технике: одновременно безшажного хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
44	Обучение технике: одновременно безшажного хода, подъемы елочкой и лесенкой.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
45	Закрепление техники одновременно безшажного хода, подъемы елочкой и лесенкой.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
46	Иммунитет.	1				
47	Обучение технике: одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
48	Обучение технике: одновременно безшажного хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
49	Обучение технике: одновременно безшажного хода, подъемы елочкой и лесенкой.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			

50 -	Закрепление техники одновременно безшажного хода, подъемы елочкой и лесенкой.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
51	Обучение технике: одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	2	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
52	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Обучение технике перемещений.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
53-54	Обучение технике перемещений с изменением направления, передачам.	2	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
55	Обучение технике: ведения с изменением скорости; броска со средней дистанции.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
56	Обучение защитным движениям одного и двух защитников против двух нападающих.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
57	Обучение лично – командной системе защиты.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
58	Обучение защитным движениям одного и двух защитников против двух нападающих.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам			
59	Лыжная подготовка. Водный, инструктаж. Обучение технике: одновременно безшажного хода.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
60	«Регуляция дыхания при подъемов гору елочкой и лесенкой.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
61	Закрепление техники одновременно безшажного хода, подъемы елочкой и лесенкой.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
62	Обучение технике: одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			

63	Закрепление техники одновременного двухшажного хода, торможение «плугом».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
64	Обучение технике: попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
65	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подъём «полуёлочкой».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
66	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах по пересеченной местности.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
67	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах по пересеченной местности (3км).		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
68	Обучение технике: одновременно безшажного хода.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
69	Обучение технике: одновременно безшажного хода, подъёмы елочкой и лесенкой.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
70	Закрепление техники одновременно безшажного хода, подъёмы елочкой и лесенкой.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
71	Обучение технике: одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
72	Закрепление техники одновременного двухшажного хода, торможение «плугом».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
73	Обучение технике: попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
74	Обучение технике: одновременно безшажного хода.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			

75	Обучение технике: одновременно безшажного хода, подъема елочкой и лесенкой.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
76	Закрепление техники одновременно безшажного хода, подъема елочкой и лесенкой.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
77	Обучение технике: одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
78	Закрепление техники одновременного двухшажного хода, торможение «плугом».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
79	Обучение технике: попеременный двухшажный ход, подъем «полуёлочкой».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
80	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подъем «полуёлочкой».		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
81	Применение изученных приемов передвижения на лыжах по пересеченной местности.		Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход			
82	Волейбол. Инструктаж ТБ.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; Выполнять правильно технические действия			
83	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.					
84	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.					
85	Обучение технике: приема мяча снизу двумя руками, подачи.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;			
86	Обучение технике: стойка и перемещение игрока, передачи мяча.		Выполнять правильно технические действия			
87	Обучение технике: передачи мяча сверху двумя руками, подачи.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;			

88	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.		Выполнять правильно технические действия			
89	Обучение технике: приёма мяча снизу двумя руками, подачи.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;			
90	Обучение технике: передачи мяча сверху двумя руками, подачи.		Выполнять правильно технические действия			
91	Обучение технике: стойка и перемещение игрока , передачи мяча.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;			
92	Обучение технике: передачи мяча сверху двумя руками, подачи.		Выполнять правильно технические действия			
93	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;			
94	Обучение технике: передачи мяча сверху двумя руками, подачи.					
95	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.					
96	Обучение технике: приёма мяча снизу двумя руками, подачи.					
97	Обучение технике: передачи мяча сверху двумя руками, подачи.	1				
98	Обучение технике: стойка и перемещение игрока , передачи мяча.	1				
99	Обучение технике: передачи мяча сверху двумя руками, подачи.	1				
100	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.	1				
101	Лёгкая атлетика. Обучение технике: скоростного бега, прыжки в длину с места.	1	Учатся бегать с максимальной скоростью:			
102	Обучение технике: длительного бега, прыжкам в высоту.	1	Развивают скоростные качества			

103	Обучение технике: длительного бега, прыжка в высоту с разбега.	1	Учатся бегать с максимальной скоростью:			
104	Обучение технике: длительного бега, прыжка в высоту с разбега.	1	Развивают скоростные качества			
105	Обучение технике: спринтерского бега (низкий старт), прыжки в длину способом прогнувшись.	1	Учатся бегать с максимальной скоростью:			

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

9 класс

№ п/п	Тема	Кол -во часо в	Виды учебной деятельности учащихся	Дата		коррекц ия
				план	Фактичес ки	
I четверть						
1	Легкая атлетика Инструктаж ТБ.	1	контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;			
2	Бег	1				
3	Спринтерский бег, прыжка в длину с разбега.	1				
4	Прыжки в длину с разбега.	1				
5	Спринтерского бега	1				
6	Прыжки в длину	1				
7	Метания мяча.	1				
8	Метания мяча.	1				
9	Бег на длинные дистанции.	1				
10	Метания мяча.	1				
11	Длительный бег	1				
12	Метание мяча.	1				
13	Длительный бег	1				

14	Длительный бег	1				
15	Длительный бег					
16	Длительный бег.	1				
17	Гимнастика с элементами акробатики	1	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;			
18	Кувырки вперед, назад.	1	преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.			
19	Гимнастика с элементами акробатики	1				
20	Гимнастика с элементами акробатики	1				
21	Стойка на голове и руках силой из упора присев.	1				
22	Стойка на голове и руках силой из упора присев.	1				
23	Стойка на голове и руках силой из упора присев.	1				
24	Гимнастика с элементами акробатики.	1				
25	Сочетание акробатических упражнений	1				
26	Опорный прыжок	1				
27	Гимнастика . Опорный прыжок	1				
28	Гимнастика . Опорный прыжок	1				

29	Инструктаж по Т.Б. Баскетбол.	1	играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
30	Баскетбол.	1		преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме			
31	Бросок одной рукой в движении.	1		наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями			
32	Бросок одной рукой в движении	1					
33	Постэмбриональный период развития. Влияние физических нагрузок в подростковом периоде.						
34	Ведение мяча с изменением направления.	1					
35	Ведение мяча с изменением направления.	1					
36	Передачи одной рукой от плеча в движении.	1					
37	Передачи одной рукой от плеча в движении.	1					
38	Ведение, передач во встречных колоннах.	1					
39	Бросок одной рукой в кольцо.	1					
40	Бросок одной рукой в прыжке.	1					
41	Тактическое взаимодействие в нападении игры в баскетбол.	1					
42	Инструктаж по технике безопасности. Одновременно одношажный ход.	1	преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме				
43	Одновременно одношажный ход.	1		наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми			
44	Закрепление техники одновременно	1					

	одношажного хода.		нормами и пред-ставлениями			
45	Коньковый ход.	1				
46	Коньковый ход.					
47	Закрепление техники конькового хода.	1				
48-	Попеременный четырехшажный ход, подъем «полуелочкой».	1				
49	Закрепление техники попеременныйчетырехшажный хода.	1				
50	Подъём «полуёлочкой».	1				
-51	Баскетбол.ИнструктахТ.Б.Штрафной бросок .					
52	Баскетбол. .Штрафной бросок .	1	преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями			
53	Фенотипическая изменчивость при игре в баскетбол.					
54	Баскетбол. .Штрафной бросок					
55-56	Совершенствование быстрого прорыва, борьбе за мяч после броска .	1				
58	Совершенствование быстрого прорыва, борьбе за мяч после броска .	1				
59	Совершенствование быстрого прорыва, борьбе за мяч после броска .	1				
60	Совершенствование быстрого прорыва, борьбе за мяч после броска .	1				
61	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике одновременно одношажного хода	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся техникеб одношажный ход			

62	Одновременно одношажный ход	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся техникеб одношажный ход			
63	Закрепление техники одновременно одношажного хода, торможение «плугом» повороты «плугом».	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся техникеб одношажный ход			
64	Коньковый ход.	1				
65	Одновременно одношажный ход.	1				
66	Коньковый ход.	1				
67	Одновременно одношажный ход.	1				
68	Влияние физической нагрузки на морфологический критерии вида.	1				
69	Торможение «плугом», повороты «плугом».	1				
70	Закрепление техники одновременно одношажного хода, торможение «плугом» повороты «плугом».	1				
71	Закрепление техники одновременно одношажного хода, торможение «плугом» повороты «плугом».	1				
72	Закрепление техники одновременно одношажного хода, торможение «плугом» повороты «плугом».	1				
73	Закрепление техники одновременно одношажного хода, торможение «плугом» повороты «плугом».	1				
74	Закрепление техники: коньковый ход.	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике конькоый ход			

75	Попеременный четырехшажный ход, подъем «полуелочкой».	1	Описывают технику передвижения на лыжах			
76	Попеременный четырехшажный ход, подъем «полуелочкой».	1	Учатся технике попеременный четырехшажный ход, подъем «полуелочкой».			
77	Попеременный четырехшажный ход, подъем «полуелочкой».	1				
78	Попеременный четырехшажный ход, подъем «полуелочкой».	1				
79	Закрепление техники попеременный четырехшажный хода, подъём «полуёлочкой».	1				
80	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах по пересеченной местности.	1				
-81 - 82	Переходы с попеременным ходом.	2				
83-84	Инструктаж по Т.Б. Волейбол	2				
85	Волейбол: подачи и приемы мяча в игре в волейбол: нападающего удара.	1	Обучать технике сочетаний приёмов игры волейбол Развить скоростно-силовые качества Обучать индивидуальной технике, групповому взаимодействию в защите игры волейбол управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;			
86	Передачи мяча, нападающего удара в игре в волейбол.	1				
87	Передача, подача, приём контрольных промежуточных нормативов.	1				
88	Приём контрольных промежуточных нормативов	1				
88	Индивидуальные защитные действия, взаимодействие в нападении игры в волейболов.	1				
89	Нападение игры в волейбол.	1				
90	Блокирование мяча , сочетанию технических приемов.	1				

91	Приём промежуточных контрольных нормативов.	1	разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.			
92	Групповые действия в защите, технике блокирования мяча.	1				
93	Передача мяча, нападающего удара в игре в волейбол.	1				
94	Передача, подача, приём контрольных промежуточных нормативов.	1				
95	Приём контрольных промежуточных нормативов	1				
96	Индивидуальные защитные действия, взаимодействию в нападении игры в волейболов.	1				
97	Обучать сочетанию технических приёмов, тактике нападения игры в волейбол.	1				
98	Обучать технике блокирования мяча , сочетанию технических приемов.	1				
99	Обучать технике приемов. Приём промежуточных контрольных нормативов.	1				
100	Групповые действия в защите, технике блокирования мяча.	1				
101	Инструктаж по Т.Б. Обучать длительному бегу, техника прыжка в высоту с разбега. Обучать технике, бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега	1				
102	Спринтерский бег, прыжка в длину с разбега.	1				
103	Техника спринтерского бега, прыжка в длину с разбега.	1				
104	Техника преодоления препятствий,	1				

	эстафетному бегу.					
105	Техника преодоления препятствий, эстафетному бегу.	1				

6. Учебно- методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Виленкин М.Я., Туревский И.М. . Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов.-М:Просвещение, 2014г.
2. Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов.- М:Просвещение, 2012 г.
3. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение

1. Компьютер
2. Музыкальный центр

Учебно - практическое оборудование

Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Кегли
Обруч
Мячи баскетбольные, волейбольные