

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
 - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
 - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
 - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
 - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
 - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 5.03.2004г. №1089:

- Основной образовательной программой ООО

- Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов

/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.

- Учебный плана МБОУ "Лицей "Эрудит" на 2017-2018 учебный год.

- Положения о рабочей программе по учебному предмету, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит»
Программа ориентирована на УМК:

1. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. - Физическая культура.8-9 классы, учеб. для общеобразовательных. учреждений
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 8-9 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2007

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

Цель физического воспитания учащихся 9 классов направлена на содействие всестороннего развития личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимопомощи, чувства ответственности;
 - формирование адекватной самооценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лицея 105 часов в год при учебной нагрузке 3 часа в неделю.

1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по спортивным играм баскетбола, волейбола.

Согласно годового календарного графика работы лицея, будет проведена промежуточная аттестация; в связи с этим будет сделана корректировка программы.

1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;

Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:

- тематический (теоретические знания по теме)
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме)
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся)
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно)
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися)
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Контроль за теоретической подготовленностью (проверку знаний) учащихся можно осуществлять двумя способами: устно и письменно. Этими способами мы проверяем знания по определенным разделам учебного предмета. Если это делать устно, то локальность (избирательность) ответов, например, по основам физкультурной и спортивной деятельности, мы можем уточнить с помощью дополнительных вопросов экзаменатора.

За усвоение **теоретической подготовленности**, также как и за **владение двигательными действиями** (за технику выполнения), учитель может выставить оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- "отлично", если ученик понимает суть излагаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- "хорошо", если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сущности теоретического материала;
- "удовлетворительно", если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, учащийся делает это непоследовательно и нелогично, он не может использовать знания на практике;
- "неудовлетворительно" учащийся получает за непонимание сущности изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

Разновидностью письменных и устных ответов является тестирование - контрольные задания стандартной формы, которые выполняются в равных для всех условиях. Опыт разработки таких тестов для учащихся 8 - 9 классов в области физической культуры представлен в учебно-методическом пособии (Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для общеобразоват. организаций, 2012).

Контроль за технической подготовленностью учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения по показателям эффективности и освоения техники, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

- "отлично" ученик получает тогда, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;
- "хорошо" - когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;
- "удовлетворительно" - ученик получает тогда, когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;
- "неудовлетворительно" - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: теоретические знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.

Приемы и методы преподавания, которые используются при реализации рабочей программы: показ и объяснение, словесный, метод опроса, метод наблюдения, метод упражнения, наглядный, практический, игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки.

Средства, которые используются при реализации рабочей программы: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты
Технологии обучения, которые используются при реализации рабочей программы: игровая, здоровьесберегающая, здоровьеформирующая, информационно-коммуникативная, технология лично – ориентированного обучения.

Формы урока: традиционный урок, урок изучения нового материала, урок совершенствования изученного материала, урок-зачет, урок – тестирование, урок – тренировка, комплексный урок.

Виды деятельности учащихся: двигательная деятельность, познавательная деятельность, коммуникативная деятельность, спортивная, соревновательная, игровая, командная, групповая, индивидуальная, самостоятельная деятельность.

Формы представления результатов: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физической группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физической культуры. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	18			6	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	12			9
5	Лыжная подготовка	21			21	
6	Спортивная игра баскетбол	18	15	3		
7	Элементы единоборств	9			6	3
	Итого	105	27	21	33	24

4. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по спортивным играм баскетбола, волейбола.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню подготовки:

Знать/понимать:

- основы истории развития олимпийского движения;
 - особенности развития избранного (волейбола) вида спорта;
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,	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—5,5	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,4—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,6—5,2	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,5—5,1	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20

6	Сило вые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол-во раз (мальчик и)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой переклад ине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

**Календарно - тематический поурочный план
1 четверть (27 часов)**

№ УРОКА	РАЗДЕЛ/ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	КО Л- ВО ЧА С ОВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА			
				По плану	По факту		
					9А	9Б	9В
Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний (в процессе уроков)							
1/1	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	02.09			
2/2	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Физическое развитие человека.	1	04.09-09.09			
3/3	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Из истории физической культуры.	1	04.09-09.09			
4/4	Легкая атлетика	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	1	04.09-09.09			
5/5	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые	1	11.09-16.09			

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.					
6/6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	11.09-16.09			
7/7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ.	1	11.09-16.09			
8/8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09			
9/9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09			
10/10	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09			
11/11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	25.09-30.09			
12/12	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	25.09-30.09			
Спортивные игры-15 часов (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)							
13/1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	25.09-30.09			
14/2	Спортивные игры	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	02.10-07.10			
15/3	Спортивные игры	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля	1	02.10-07.10			

		мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола					
16/4	Спортивные игры	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	02.10-07.10			
17/5	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	09.10-14.10			
18/6	Спортивные игры	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	09.10-14.10			
19/7	Спортивные игры	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	09.10-14.10			
20/8	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	16.10-21.10			
21/9	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	16.10-21.10			
22/10	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-	1	16.10-21.10			

		баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола					
23/11	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	23.10-28.10			
24/12	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	23.10-28.10			
25/13	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	23.10-28.10			
26/14	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	6.11-11.11			
27/15	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1	6.11-11.11			
Календарно - тематический поурочный план 2 четверть (21 час)							
Спортивные игры-3 часа (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)							
28/1	Спортивные игры	Броски мяча с места. Передачи мяча..Игровое взаимодействие.	1	6.11-11.11			
29/2	Спортивные игры	Проход к кольцу, два шага, бросок. Броски в кольцо со штрафной линии. Броски с разных точек	1	13.11-18.11			
30/3	Спортивные игры	Основные ошибки в баскетболе, жесты судей, размеры площадки, состав команды, замены, основные правила	1	13.11-18.11			
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе уроков)							
31/1	Гимнастика	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Беседа «Оказание первой помощи при травмах» ИКТ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями.	1	13.11-18.11			

32/2	Гимнастика	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с предметами. Развитие двигательных качеств.	1	20.11-25.11			
33/3	Гимнастика	СУ. ОРУ с гантелями, скакалкой. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).	1	20.11-25.11			
34/4	Гимнастика	СУ. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).	1	20.11-25.11			
35/5	Гимнастика	СУ. ОРУ с мячами. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю). Сед углом (д). КДП - подтягивание.	1	27.11-02.12			
36/6	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях наклон назад	1	27.11-02.12			
37/7	Гимнастика	СУ. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках (д). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю).	1	27.11-02.12			
38/8	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. КДП - наклон вперед из положения сидя- тест.	1	04.12-09.12			
39/9	Гимнастика	СУ. ОРУ с гантелями. Комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	1	04.12-09.12			
40/10	Гимнастика	Ритмическая гимнастика. Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см.	1	04.12-09.12			
41/11	Гимнастика	ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор, стоя на одном колени. Кувырки вперед и назад. (д). Подвижные игры.	1	11.12-16.12			
42/12	Гимнастика	Ритмическая гимнастика. Упражнения в парах. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	11.12-16.12			
43/13	Гимнастика	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Наклон вперед.	1	11.12-16.12			
44/14	Гимнастика	СУ. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок ноги врозь через козла . Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись,	1	18.12-23.12			

		сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).					
45/15	Гимнастика	СУ. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок ноги врозь через козла. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д) – на результат.	1	18.12-23.12			
46/16	Гимнастика	СУ. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Прыжок ноги врозь через козла - на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1	18.12-23.12			
47/17	Гимнастика	СУ. ОРУ в парах. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения с предметами (д). Метание набивного мяча - на результат. КДП - поднимание туловища из положения лежа на спине	1	25.12-28.12			
48/18	Гимнастика	СУ. ОРУ в кругу. Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат	1	25.12-28.12			
Календарно - тематический поурочный план 3 четверть (33 часа) Лыжная подготовка (21 час) Основы знаний (в процессе урока)							
49/1	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01-13.01			
50/2	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01-13.01			
51/3	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01			
52/4	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01			
53/5	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01			
54/6	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	1	22.01-27.01			

		Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.					
55/7	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	22.01-27.01			
56/8	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	22.01-27.01			
57/9	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	29.01-03.02			
58/10	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	29.01-03.02			
59/11	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	29.01-03.02			
60/12	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	05.02-10.02			
61/13	Лыжная подготовка	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	1	05.02-10.02			
62/14	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	1	05.02-10.02			
63/15	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	1	12.02-17.02			
64/16	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	12.02-17.02			

65/17	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	12.02-17.02			
66/18	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	1	19.02-24.02			
67/19	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	19.02-24.02			
68/20	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	19.02-24.02			
69/21	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	1	26.02-03.03			
Спортивные игры- 6 часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)							
70/1	Спортивные игры	Техника безопасности на уроках волейбола, стойки игрока и перемещение в стойках по площадке, размеры площадки, правила игры, жесты судьи, подвижная игра с волейбольными мячами	1	26.02-03.03			
71/2	Спортивные игры	Передача мяча над собой . Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	26.02-03.03			
72/3	Спортивные игры	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	05.03-10.03			
73/4	Спортивные игры	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	05.03-10.03			
74/5	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	1	05.03-10.03			

		упрощенным правилам					
75/6	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	12.03-17.03			
Элементы единоборств -6 ч Основы знаний (в процессе урока)							
76/1	Элементы единоборств	Техника безопасности. Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	1	12.03-17.03			
77/2	Элементы единоборств	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	1	12.03-17.03			
78/3	Элементы единоборств	Упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подвижные игры.	1	19.03-23.03			
79/4	Элементы единоборств	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1	19.03-23.03			
80/5	Элементы единоборств	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1	19.03-23.03			
81/6	Элементы единоборств	Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	1	02.04-07.04			
Календарно - тематический поурочный план 4 четверть (24 часа)							
Элементы единоборств -3 ч Основы знаний (в процессе урока)							
82/1	Элементы единоборств	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1	02.04-07.04			
83/2	Элементы единоборств	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	02.04-07.04			
84/3	Элементы единоборств	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным	1	09.04-14.04			

		материалом					
Спортивные игры-12 часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)							
85/1	Спортивные игры	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	09.04-14.04			
86/2	Спортивные игры	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	09.04-14.04			
87/3	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей	1	16.04-21.04			
88/4	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей	1	16.04-21.04			
89/5	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	1	16.04-21.04			
90/6	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	1	23.04-28.04			
91/7	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	1	23.04-28.04			
92/8	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках	1	23.04-28.04			

		после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей					
93/9	Спортивные игры	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	03.05-05.05			
94/10	Спортивные игры	Проведение спортивных эстафет с волейбольными мячами на скорость		03.05-05.05			
95/11	Спортивные игры	Проведение теста «Метание набивного мяча на дальность»		07.05-12.05			
96/12	Спортивные игры	Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.		07.05-12.05			
Легкая атлетика (9 часов) Основы знаний (в процессе уроков)							
97/1	Легкая атлетика	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	07.05-12.05			
98/2	Легкая атлетика	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	14.05-19.05			
99/3	Легкая атлетика	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	14.05-19.05			
100/4	Легкая атлетика	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	14.05-19.05			
101/5	Легкая атлетика	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	21.05-26.05			
102/6	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов	1	21.05-26.05			
103/7	Легкая атлетика	Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Броски	1	21.05-26.05			

		набивных мячей.Метание гранаты					
104/8	Легкая атлетика	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1	28.05-31.05			
105/9	Легкая атлетика	Бег 3000 м (мальчики), 1500 м.(мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	28.05-31.05			

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1.	Авторские рабочие программы по физической культуре.	<i>Лях, В. И.</i> Программы общеобразовательных учреждений: 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011. Лях В.И.
2.	Учебник по физической культуре	1.В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. - Физическая культура.8-9 классы, учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; 2.Методические рекомендации 8-9 класс
3	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
5	Методические издания по физической культуре	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
6.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Экранно-звуковые пособия		
1.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
1.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	Технические средства обучения		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
2.2	Копировальный аппарат	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.3	Цифровая видеокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.4	Цифровая фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.5	Мультимедиапроектор	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	К	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	

3.5	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.9	Комплект навесного оборудования	Г	Перекладины, брусья
3.10	Тяжелоатлетические гантели	Г	
3.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.12	Гантели	Г	
3.13	Коврик гимнастический	К	
3.14	Маты гимнастические	Г	
3.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.16	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.17	Скакалка гимнастическая	К	
3.18	Мяч малый для метания	К	
3.19	Палка гимнастическая	К	
3.20	Обруч гимнастический	К	
3.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
3.22	Стойки разметочные на опоре	Г	
3.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.24	Рулетка измерительная (10м)	Д	
3.25	Номера нагрудные	Г	
3.26	Гранаты для метания	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
3.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.28	Мячи баскетбольные	Г	
3.29	Сетка волейбольная	Д	
3.30	Мячи волейбольные	Г	
3.31	Сетка для ворот футбола	Г	
3.32	Мячи футбольные	Г	
3.33	Номера нагрудные	Г	
3.34	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			

3.35	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды
5	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

Примечание.

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
_____ Н.Т. Иванова

Приказ № ____ от _____

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____ Класс _____. Учитель _____

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель _____ (Ф.И.О.)

Руководитель МО _____ (Ф.И.О.)

Зам директора по УР _____ (Ф.И.О.)