

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа по Физической культуре разработана на основе:***

Программа разработана в соответствии с примерной программой и на основе *авторской программы В.И.Лях  «*Физическая культура»

*Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы*

*Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.*

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

***Характеристика детей с ТНР***

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но наблюдается различной степени речевая дисфункция, влияющая на становление психики.

Становление речи у такого ребенка затруднено и требует большего времени для овладения родным языком: развитие фонематического слуха и формирование навыков произнесения звуков родного языка, совладение словарным запасом и правилами синтаксиса, понимание смысла произносимого.

Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи: звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении).

У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов.

Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Таким детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

***Цель реализации программы***

*Ф*ормирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Дополнительные задачи реализации:***

* Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
* Овладение учеником основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
* Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
* Формирование умений саморегуляции средствами физической культуры.
* Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
* Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

***Место в курсе***

Данная программа определяет этап непрерывного курса физической культуры (с 5 по 9 класс), разрабатываемого с позиций усиления общекультурного звучания и повышения его значимости для формирования личности подрастающего человека.

В Федеральном базисном образовательном плане на изучение физической культуры в 7-8 классах средней школы отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами 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.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

*В области нравственной культуры:*

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

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при учебной нагрузке 3 часа в неделю (102 уч.ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| *5* | *6* | *7* | *8* | *9* |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Спортивные игры | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6 | ***Вариативная часть (в том числе теория)*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** | ***52*** |
| A. | Легкая атлетика | 12 | 14 | 12 | 14 | 14 |
| B. | Подвижные игры: |  |  |  |  |  |
| - | Пионербол | 3 |  |  |  |  |
| - | Русская лапта | 8 | 6 | 2 | 4 |  |
| С. | Спортивные игры | 23 | 26 | 30 | 29 | 31 |
| D. | Гимнастика |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| E. | Лыжная подготовка | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 |
|  | ***Итого*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** |

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,4 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8 | 5, 3 и  ниже |
| 12 | 6,4 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,5 | 6,2-5,6 | 5,1 |
| 13 | 6,1 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,1 |
| 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 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11 | 10,0 и более | 9,4-8,8 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,5 | 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 | 9,1 | 8,7-8,3 | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 141 и ниже | 154-173 | 186 и выше | 123 и ниже | 138-159 | 174 и выше |
| 12 | 146 | 158-178 | 191 и выше | 135 | 149-168 | 182 |
| 13 | 150 | 167-190 | 205 | 138 | 151-170 | 183 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
| 15 | 163 | 183-205 | 220 | 143 | 158-179 | 194 |
| 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 | 100 | 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 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11 | -5 и ниже | 1-8 | 10 и выше | -2 и ниже | 4-10 | 15 и выше |
| 12 | -3 | 3-8 | 10 | 1 | 8-11 | 16 |
| 13 | -6 | 1-7 | 9 | 0 | 6-12 | 18 |
| 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
| 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 0 | 2-5 | 6 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| 12 | 0 | 2-6 | 7 |
| 13 | 0 | 3-6 | 8 |
| 14 | 0 | 4-7 | 9 |
| 15 | 1 | 5-8 | 10 |

**Тематическое планирование уроков физической культуры   
9Л классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. | Дата проведения 9л |
| **1 четверть**  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  **2 четверть**  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39    40  41  42  43  44  45  46  47  48  **3 четверть**  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68    69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  **4 четверть**  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102 | **Легкая атлетика**  Вводный инструктаж по технике безопасности.  Техника безопасности по легкой атлетике, спортивным играм.  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.  Низкий старт. Бег 30 м.  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  Низкий старт. Прыжки в длину с разбега.  Метание мяча 150 гр. с четырех-пяти шагов. Прыжки в длину с разбега.  Разбег в метании малого мяча.  Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание малого мяча.  Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.  Преодоление полосы препятствий.  Метание мяча 150 гр. на результат.  Бег 1000 м.  **Спортивные игры. Баскетбол.**  Баскетбол. Правила поведения на уроках баскетбола. Ловля и передачи мяча.  Упражнения с мячами. Повороты на месте.  Эстафеты с элементами баскетбола.  Ведение мяча с изменением направления.  Передачи одной рукой от плеча.  Броски по кольцу после ловли.  Броски мяча по кольцу после ведения.  Закрепление техники броска по кольцу.  Совершенствование изученных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам.  Подтягивание на перекладине.  Учебная игра в баскетбол.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Комплекс УГГ с мячом. Смешанные упоры  Учебная игра в баскетбол.  Учебная игра в баскетбол.  **II ЧЕТВЕРТЬ.**  Передачи мяча в тройках.  Броски по кольцу после отскока от щита.  Игра по правилам мини баскетбола.  Перехват мяча.  Нападение быстрым прорывом.  Учебная игра с позиционным нападением.  Совершенствование перехвата мяча.  Учебная игра с заданием.  Учебная игра 5х5.  **Гимнастика.**  ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Комплекс упражнений типа зарядки. Акробатические упражнения.  Стойка, на голове согнувшись, кувырок назад.  Лазание по канату изученным способом.  **Лыжная подготовка.**  Техника безопасности по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов.  Одновременный бесшажный ход.  Одновременный одношажный ход  Кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя на оценку.  Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «елочкой». Торможение плугом и упором.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов на оценку.  **III ЧЕТВЕРТЬ.**  Подъем в гору скользящим шагом. Спуски со склонов в основной стойке.  Спуски со склонов в основной стойке. Подъем «елочкой».  Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину юн. (высота 110см.) ноги врозь через козла в ширину дев. (высота105см.)  Подъем «елочкой».  Повороты на месте махом. Попеременный двухшажный ход.  Лазание по канату изученным способом на результат.  Закрепление техники поворотов на месте махом.  Круговые эстафеты с этапом до 200 м.  Переворот в упор толчком двух ног юн. Махом одной толчком другой переворот на перекладине. Закрепление техники опорного прыжка.  Повороты на месте махом на оценку.  Прохождение дистанции до 3 км.  Опорный прыжок техника исполнения на оценку.  Совершенствование изученных элементов.  Лыжные гонки на 1км.  Закрепление техники упражнений на перекладине.  Лыжные гонки на 2км.  Веселые старты на лыжах.  Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой.  Соскок махом назад с поворотом на оценку.  Соединение из 2-3 элементов на перекладине на оценку. **Спортивные игры**  Волейбол. Техника передачи мяча сверху.  Техника приема мяча снизу.  Прием мяча сверху через сетку.  Нижняя прямая подача с 4-6 м.  Совершенствование изученных элементов.  Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка».  Совершенствование приемов и передач в волейболе.  Передачи сверху через сетку в волейболе.  Учебная игра по упрощенным правилам.  Учебная игра в волейбол.  Учебная игра в волейбол-2.  **IV ЧЕТВЕРТЬ.**  **Легкая атлетика**  Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. Подбор разбега.  Прыжок в высоту перешагиванием. Переход через планку  Прыжок в высоту перешагиванием. Приземление.  Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием.  Прыжок в высоту, техника исполнения.  Прыжок в высоту на результат.  **Спортивные игры**  Волейбол, совершенствование приемов и передач. Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с этапом до 50 м. Передачи сверху через сетку в волейболе. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижные игры «мяч в воздухе», «картошка».  **Легкая атлетика**  Бег 60м. с низкого старта.  Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.  Эстафеты с палочкой с этапом до 50 м.  Метание мяча 150 гр. с разбега.  Совершенствование прыжка в длину.  Спортивная игра «Русская лапта».  Прыжки в длину с разбега на результат.  6 минутный бег.  Спортивная игра «Русская лапта».  Метание мяча 150 гр. на результат.  Бег 1500м по беговой дорожке.  Контрольные нормативы. |  |