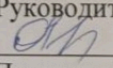
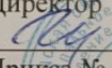
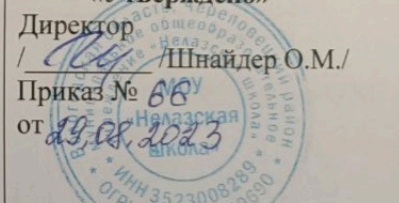


муниципальное общеобразовательное учреждение

« Нелазская школа»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета школы Руководитель МО  /Попадинец А.Н./ Протокол № 1 от 29.08.2023	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Шарашова Н.А./ Протокол № 1 от 29.08.2023	«Утверждено» Директор  /Шнайдер О.М./ Приказ № 68 от 29.08.2023 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 9 класс

Индивидуально

Составитель:

Лещенко Н.В., учитель

физической культуры

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучения на дому составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич (М.:Просвещение, 2014)), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучения на дому разработана в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 02.07 2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательного учреждения ;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

1.Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Характеристика учебного предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля, представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия и т.д.);
- метод разучивания материала (в целом и по частям);

- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, игровой).

Используются современные **образовательные технологии**:

1.здоровьесберегающие (привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания. Использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений);

2.информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры);

3.личностно-ориентированное и дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья).

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9 г.Йошкар-Олы», учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю. В год – 34 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым

нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески

применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи

совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

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

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

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и

обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных

двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,
- планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- ✓ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- ✓ Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- ✓ Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- ✓ Спортивная подготовка.
- ✓ Здоровье и здоровый образ жизни.
- ✓ Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **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.
- ✓ 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.

- ✓ Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- ✓ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- ✓ Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Календарно - тематическое планирование

№	Дата	Тема урока	Содержание урока	Домашнее задание
1		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Без домашнего задания.
2		Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС) История развития ФК.	Способы подсчета ЧСС. ОРУ с мячом. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Сообщение по заданной теме.
3		Упражнения на дыхание, ОРУ, беседа о пользе физических упражнений	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения, лежа на гимнастическом коврике с отягощением. Обучение диафрагмальному	Без домашнего задания.

			дыханию.	
4		Легкая атлетика в России. История развития. Упражнения для укрепления глазных мышц.	Поиск и систематизация информации об истории Российской легкой атлетики. Комплекс ОРУ с мячом. Просмотр презентации «Легкая атлетика-королева спорта». Комплекс корректирующей гимнастики для глаз.	Сообщение по заданной теме.
5		Традиции Российской легкой атлетики. Упражнения для укрепления «мышечного корсета».	Поиск и систематизация информации о знаменитых Российских легкоатлетах. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Укрепление мышц спины и живота, растягивание мышц. Суставная гимнастика.	Сообщение по заданной теме.
7		Дыхательные упражнения в ходьбе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Без домашнего задания.
8		Российские спортсмены-олимпийцы. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Поиск и систематизация информации о Российских спортсменах-олимпийцах. ОРУ с мячом. Комплекс упражнений для	Сообщение по заданной теме.

			укрепления свода стопы.	
9		Физические качества человека. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	Характеристика основных физических качеств человека. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц рук, живота, спины. Тест «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине»	Без домашнего задания.
10		Виды гимнастики. Легенды Российской гимнастики. Упражнения для развития координационных способностей.	Поиск и систематизация информации о гимнастике. Комплекс упражнений с мячом для развития координации движений, комплекс корректирующей гимнастики для глаз.	Сообщение по заданной теме.
11		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательные упражнения. Перекаты, перевороты.	Способы страховки и само страховки. Комплекс дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, перевороты в и.п. лежа.	Без домашнего задания.
12		Упражнения для развития гибкости. Современные оздоровительные системы.	Характеристика современных оздоровительных систем. Упражнения для растягивания мышц. Тест «Показатель гибкости»	Сообщение по заданной теме.
13		Упражнения для стабилизации эмоционального состояния.	Упражнения из комплекса йоги. Дыхательные	Без домашнего задания.

			упражнения по системе Бутейко.	
14		Упражнения для развития равновесия. Суставная гимнастика.	ОРУ со скакалкой. Упражнения из комплекса йоги. Упражнения для улучшения работы суставов.	Тест «Гимнастика»
15		Йога. Основы учения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	ОРУ с гимнастической палкой. Характеристика современных оздоровительных систем -йога. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.	Сообщение по заданной теме.
16		Олимпийские игры-2016. Герои Российской гимнастики на играх в Рио-де-Жанейро. Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.	Поиск и систематизация информации о Российских гимнастах-олимпийцах. Комплекс упражнений для коррекции зрения.	Сообщение по заданной теме.
17		Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения для коррекции осанки.	Изучение материала курса. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Без домашнего задания.
18		Силовые упражнения с мячом.	Изучение материала курса. Комплекс ОРУ с набивным мячом.	Составить комплекс упражнений с набивным мячом
19		Статические силовые упражнения.	Изучение материала курса. Комплекс статических упражнений с набивным мячом.	Без домашнего задания.
20		Баскетбол. История возникновения и развития игры.	Изучение материала курса. Поиск и	Составить комплекс

			систематизация информации об истории развития баскетбола. ОРУ с гимнастической палкой.	упражнений с гимнастической палкой
21		Основные элементы баскетбола. Дыхательные упражнения.	Изучение материала курса. Имитация ведения мяча. Прием и передача мяча в баскетболе.	Тест «Баскетбол»
22		. Правила игры в баскетбол. Суставная гимнастика.	Изучение материала курса. Комплекс упражнений для развития гибкости.	Без домашнего задания.
23		Баскетбол в России. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Изучение материала курса. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.	Без домашнего задания.
24		Волейбол: основные элементы. Силовые упражнения с мячом.	Изучение материала курса. Комплекс упражнений с набивным мячом для укрепления мышц рук, ног.	Без домашнего задания.
25		Волейбол: правила игры. Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.	Изучение материала курса. Комплекс упражнений для коррекции зрения.	Без домашнего задания.
26		. Волейбол: ими гордится Россия!	Изучение материала курса. Поиск и систематизация информации о знаменитых Российских волейболистах.	Тест «Волейбол»
27		Развитие координационных способностей. Олимпиада в Рио-итог волейбольных баталий.	Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Поиск и систематизация	Сообщение по заданной теме.

			информации на заданную тему.	
28		Развитие ловкости. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость)	Поиск и систематизация информации на заданную тему. ОРУ в парах, с мячом.	Без домашнего задания.
29		Способы развития гибкости. Правила техники безопасности при занятиях бегом.	Поиск и систематизация информации на заданную тему. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Йога.	Без домашнего задания.
30		Способы развития быстроты. Правила техники безопасности при занятиях прыжками.	Поиск и систематизация информации на заданную тему. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции.	Без домашнего задания.
31		Способы развития выносливости. Правила техники безопасности при занятиях метаниями.	Поиск и систематизация информации на заданную тему. Комплекс упражнений по системе «кросс-фит»	Без домашнего задания.
32		Способы развития скоростно-силовых качеств. Контроль уровня нагрузки с помощью измерения ЧСС.	Поиск и систематизация информации на заданную тему. Комплекс упражнений по системе «Табата».	Без домашнего задания.
33		Правила самоконтроля и оценки физической подготовленности. Упражнения для укрепления «мышечного корсета».	Поиск и систематизация информации на заданную тему. Комплекс упражнений для мышц брюшного	Без домашнего задания.

34		Подведение итогов учебного года.	пресса и спины. Просмотр и обсуждение презентации «Я выбираю здоровье».	Без домашнего задания.
----	--	----------------------------------	--	------------------------

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

1.Библиотечный фонд (Книгопечатная продукция).

- 1.1.Примерные программы по физической культуре. 1 – 11 классы.
- 1.2.Рабочая программа по физической культуре.
- 1.3.Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, А.А.Зданевич.
- 1.4.Физическая культура. 8 – 9 классы /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- 1.5.Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

2.Демонстрационные печатные учебные пособия.

- 2.1.Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения РК.
- 2.2.Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
- 2.3. Тесты

Организация текущего и промежуточного контроля знаний.

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Оценка

успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. - № 1-8.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2014. – 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И.Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод.пособие /сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для образовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. - № 6.
6. 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.