

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2019 г

«Утверждено»  
Директор школы

Приказ № 85 от  
«14» сентября 2019 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС**

**9 КЛАСС**

**Савосина Олега Николаевича**

**учителя без категории**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года; Уставом МКОУ «Покровская СОШ». В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год при 3-часовой нагрузке в неделю. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), рассчитана на 102 часа в год при 3-часовой нагрузке в неделю. Учитывая природно - климатические особенности Тульского края, считаю, наиболее целесообразным добавить 3 часа на изучение программного материала по лыжной подготовке.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
				<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>			<b>88</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)			21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики			21
1.4	Легкая атлетика			26
1.5	Лыжная подготовка			21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>			<b>17</b>
2.1	Баскетбол			17
2.2	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока		
	Итого			105

**Годовой план график распределения учебного материала по физической культуре для учащихся – 9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Кол- во часов	I полугодие		II полугодие			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть		
1.	Основы знаний		В процессе урока					
2.	Легкоатлетические упражнения	25	10					15
3.	Спортивные игры (волейбол)	21				9	12	
4.	Спортивные игры (баскетбол)	17		17				
5.	Гимнастика с элементами акробатики	21		21				
6.	Лыжная подготовка	21			21			
7.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока					
	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае		В процессе урока					
8.	Всего часов:	105	27	21	30		27	

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

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, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. *Вариативная* часть включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетболу и материал по развитию спорта и спортивных традиций Тульского края. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В 9 классах единоборства заменяются спортивными играми – волейболом, гимнастикой и лёгкой атлетикой: 9 часов отводимые на единоборства распределяются следующим образом – 3 часа отводятся на изучение гимнастики 3 часа на изучение лёгкой атлетики и 3 часа - на спортивные игры: волейбол. Также считаю наиболее целесообразным для достижения поставленных целей и решения задач в области физического воспитания добавить 1 час из вариативной части в базовую на изучение программного материала по лёгкой атлетике. Для прохождения теоретических сведений и материала касающегося развития спорта и спортивных традиций Тульского края выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному стандарту образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Целью рабочей программы для учащихся 9 классов является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено:**

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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, избранными видами спорта в свободное время;
  - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### Требования к уровню подготовки учащихся в 9 класса по окончании основной школы

#### ***Должны знать:***

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного 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;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
  - 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:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 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;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2000 м, мин	16,30	21,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

***Двигательные умения, навыки и способности:***

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробежать 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»; проплыть 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 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 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. 2), 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.

**Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет**

Таблица 2

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во	15	3	7-8	10	5	12-13	16

		раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа кол- во раз (девочки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Учебно-тематический план,**  
**9 класс.**

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	25	Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции	10
			Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции	7
			Бег на средние дистанции	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	17	Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите.	17
3.	Гимнастика	21	Акробатика	6
			Висы, строевые упражнения	6
			Опорный прыжок, строевые упражнения, лазание	6
			Упражнения на снарядах	3
4.	Лыжная подготовка	21	Попеременный четырёхшажный ход	4
			Переход с одновременных ходов на попеременные	4
			Подъёмы, спуски, торможения	4
			Одновременные хода	2
			Коньковый ход	4
			Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности	3
5.	Спортивные игры: волейбол	21	Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите.	21
6.	Развитие спорта и спортивных традиций в Тульском крае	В процессе урока	См. приложение 1	В процессе урока
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	См. приложение 2	В процессе урока

Методические рекомендации по введению теоретического материала о развитии спорта  
и спортивных традиций в Тульском крае  
в содержании учебного курса по физической культуре  
9 класс.

1. Ведущие тульские спортсмены и их вклад в развитие физкультуры и спорта в Тульской области.
2. Особенности развития двигательных качеств при организации самостоятельных занятий физической культурой.
3. Формы занятий физической культурой с различной функциональной направленностью, их использование в организации культурного досуга.
4. Режим дня и его значение для здоровья человека. Организация режима дня.
5. Физкультминутке, физкультпаузы и их значение.
6. Физические упражнения и их роль в укреплении здоровья человека.
7. Традиции физкультуры и спорта в нашем регионе.
8. Формы активного отдыха. Специфические требования по организации и проведению турпоходов.
9. Развитие лыжного спорта в Тульской области.
10. Спорт и его роль в укреплении здоровья в условиях Чернобыльской зоны.
11. Характеристика индивидуальных способов контроля за состоянием здоровья.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.****1.1. Естественные основы.**

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.****1.5. Подвижные игры.*****Волейбол***

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*9 класс.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*9 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9класс.

1четверть 9 учебных недель – 27часов.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						№	дата
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Инструктаж по техники безопасности при занятиях: л/а, на спортплощадке, тренажёрах и в с/з. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 3 минут.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	1	
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. на результат. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	2	
	Совершенствования	Основы обучения двигательным действиям. Бег 4мин с ускорениями: 2х60метров.				3	
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 5мин с ускорениями 3х60м.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1	4	

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 5 мин.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»- 8,6 с.; «4» -8,9 с.; «3»-9,1 с.; д.: «5» -9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» ~ 9,7 с.	Ком- плекс 1	5	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 6 мин с ускорениями 3x80м. История Отечественного спорта.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1	6	
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 1 1-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 7 мин с ускорениями 3x80м.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1	7	
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 9 мин с ускорениями 3x100м.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Ком- плекс 1	8	

Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Метания мяча на результат. Бег (2000 м-м. и 1500м -д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м метать мяч на дальность с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	9	
	Комплексный	Бег (2000 м -м и 1500м~ д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 1	10	
Спортивные игры 17 часов.							
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (17ч)	Изучение нового материала	Инструктаж техники безопасности при занятии с/и баскетболом, в с/з и на тренажёрах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	11	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		12	
						13	

Комплек- сный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска двумя руками от головы в прыжке.	Ком- плекс 3	14	
Совершенст- вования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	15	
Совершенст- вования					16	
Совершенст- вования	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			17	
Совершенст- вования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком- плекс 3	18	
Совершенст- вования			Оценка техники штрафного броска		19	

	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	20	
	Совершенствования	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра				21	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3	22	
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	23	
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	24	

	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники владения мячом в игре.	Комплекс 3	25	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	26	
	Комплексный	Подведение итогов четверти.					27

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ 9класс**

**2 четверть 7учебных недель – 21час.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						№ урок	дата
I	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21ч)							
Акробатика (6ч)	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б.Из упора присев стойка на руках и голове силой (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	28	
	Комплексный	С.т.в. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Р.т.в. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной (д.). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		29	
	Комплексный	О.т.в. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. С.т.в. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной (д.). Р.т.в. выпада вперед, кувырка вперед(д.); кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка т.в.		30	

	Комплексный	О.т.в. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной (д.). ОРУ в движении. С.т.в. выпада вперед, кувырка вперед(д.); кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Разучивание Гимнастическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка т.в.	Комплекс 2	31	
	Комплексный	О.т.в.: выпада вперед, кувырка вперед(д.); кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). С.т.в. гимнастической комбинации: длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках силой, упор присев(м.); равновесие на одной, выпад, упор присев, кувырок вперед, упор присев.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка т.в.	Комплекс 2	32	
	Учетный	О.т.в. гимнастической комбинации: длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках силой, упор присев(м.); равновесие на одной, выпад, упор присев, кувырок вперед, упор присев. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2	33	
Строевые упражнения, Висы(6ч).	Комплексный	Инструктаж Т/Б. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом одной и толчком другой (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	<i>Текущий</i>	Комплекс 2	34	

	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. С.т.в. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).Р.т.в.: соскока махом назад(д.); махом вперед – мальчики. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь; выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	<i>Текущий</i>	Комплекс 2	35	
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. О.т.в. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).С.т.в.: соскока махом назад(д.); махом вперед – мальчики. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Р.т.в.: комбинации из разученных элементов: подъём переворотом в упор силой и соскок махом вперед(м.); подъём переворотом в упор толчком одной и махом другой, соскок махом назад(д.). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	<i>Оценка т.в.</i>	Комплекс 2	36	
	Комплексный	О.т.в.: соскока махом назад(д.); махом вперед – мальчики. С.т.в.: комбинации из разученных элементов: подъём переворотом в упор силой и соскок махом вперед(м.); подъём переворотом в упор толчком одной и махом другой, соскок махом назад(д.). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	<i>Оценка т.в.</i>		37	

	Комплексный	О.т.в. комбинации из разученных элементов: подъём переворотом в упор силой и соскок махом вперед(м.); подъём переворотом в упор толчком одной и махом другой, соскок махом назад(д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	<i>Оценка т.в.</i>		38	
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в вися. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися	<i>Оценка техники выполнения подъема переворотом.</i>	Комплекс 2	39	

Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Изучение Нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок согнув ноги, козёл в длину (м.). Прыжок ноги врозь козёл в ширину (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	40	
	Комплексный	С.т.в. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок согнув ноги, козёл в длину (м.). Прыжок ноги врозь козёл в ширину (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Р.т.в. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс!	41	
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок согнув ноги, козёл в длину (м.). Прыжок ноги врозь козёл в ширину (д.).ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	42	

	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок согнув ноги, козёл в длину (м.). Прыжок ноги врозь козёл в ширину (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения строевых упражнений.	Комплекс 2	43	
	Совершенствования			Оценка техники выполнения лазания по канату		44	
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок согнув ноги, козёл в длину (м.). Прыжок ноги врозь козёл в ширину (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2	45	
	Комплексный	Повышения уровня ОФП способом круговой тренировки. КДП: подтягивания(м.,д.).Игра: «Картошка».	Уметь: интервально выполнять упражнения на снарядах.		Комплекс 3	46	
	Комплексный	Повышения уровня ОФП способом круговой тренировки. КДП: прыжок в длину с места. (м.,д.).Игра: «Картошка».				47	
	Комплексный	Повышения уровня ОФП способом круговой тренировки. КДП: отжимания: в упоре лежа девочки и в упоре на брусьях мальчики. (м.,д.).Игра: «Картошка». Подведение итогов четверти.				48	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

**3 четверть - 10 учебных недель; 30 часов.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата Проведения	
						№	дата
1	2	3	4	5	6	7	8
Лыжная подготовка (21 ч)							
Переход с одновременных ходов на попеременные (4ч)	Комбинированный	Инструктаж Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	Уметь: осуществлять переход с одновременного хода на попеременный при передвижении на лыжах в зависимости от рельефа местности.	Текущий	Комплекс 1	49	
	Совершенствования	После повторения оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный) Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	Уметь: осуществлять переход с одновременного хода на попеременный при передвижении на лыжах в зависимости от рельефа местности.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	Комплекс 1	50	

	Комбинированный	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным четырёхшажным ходом.	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом	Комплекс 1	51	
	Комбинированный	Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контр-уклонов. Провести соревнования - прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки).	Уметь; переходить с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	М.: «5» -5.00с.; «4» -5.30с.; «3»-6 .30; д.: «5» -5.30.; «4»-6.00с.; «3»- 7.00с.	Комплекс 1	52	
Попеременный четырехшажный ход (4ч)	Комбинированный	Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Уметь; передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	Техника передвижения: одновременным одношажным ходом.		53	

Комбинированный	Повторить с целью закрепления попеременный четырехшажный ход. Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контр-уклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью (мальчики и девочки).	Уметь; передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	Техника одновременного бесшажного хода.		54	
Комбинированный	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300метров; девочки – до 200метров.	Уметь; передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	Техника попеременного четырёхшажного хода	Комплекс 1	55	
Учётный	Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	Уметь; передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	Техника попеременного четырёхшажного хода	Комплекс 1	56	
Комбинированный	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами	М.: «5» -11.30 мин; «4» -12.00 «3»- 13.00.; д.: «5» -12.30мин; «4»-13.00.; «3»- 14.00	Комплекс 1	57	

Коньковый ход (4ч)	Комбинированный	Повторение техники конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Повороты переступанием. Пройти дистанцию 4 км с выполнением задания учителя.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение «плугом».	Текущий	Комплекс 3	58	
	Совершенствование	Совершенствование техники конькового хода. Поворот «плугом». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 4км.	Уметь: выполнять поворот «плугом».	Текущий		59	
	Совершенствование	Совершенствование техники конькового хода. Поворот «плугом». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 4м с учетом времени.	Уметь: выполнять поворот «плугом».	Техника выполнения поворота «плугом».		60	
	Учётный	Оценить технику конькового хода. Прохождение дистанции 4км. с учетом времени.	Уметь; передвигаться на лыжах коньковым ходом.	Техника конькового хода.		61	
	Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 3км.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами	М.: «5» -16.00; «4» -17.00; «3»- 18.00. д.: «5» -18.00мин; «4»-19.00.; «3»- 20.00.		62	
Спуски, Подъёмы, торможения (4ч).	Совершенствования	Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». Торможение упором. Прохождение дистанции 5км со средней скоростью.	Уметь; выполнять подъём«ёлочкой» .	Техника выполнения подъёма.	Комплекс 1	63	

	Совершенствования	Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». Торможение упором. Прохождение дистанции 5км.	Уметь; выполнять торможение «плугом» .	Техника торможения .	Комплекс 1	64	
	Комбинированный	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением задания учителя по использованию лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий	Комплекс 1	65	
	Комбинированный	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением задания учителя по использованию лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами.	Текущий	Комплекс 3	66	
	Комбинированный	Совершенствовать технику лыжных ходов. Лыжные гонки дистанцию 5 км.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами			67	

	Комбинированный	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением задания учителя по использованию лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		68	
	Комбинированный	Совершенствовать технику лыжных ходов. Сдача задолжностей. Подведение итогов занятий лыжной подготовкой.	Уметь; передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий		69	
Спортивные игры (9ч)							
Волейбол (9ч)	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б при занятии с/и. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	70	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	71	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники нижней прямой подачи мяча: д: 8-6-4 из 10 подач м: 9-7-5 из 10.	Комплекс 3	72	

	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах и во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	73	
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	74	
	Совершенствования					75	
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Передача мяча в парах через сетку на оценку м: 18-15-12 д: 16-13-10		76	
	Совершенствования				Комплекс 3	77	

	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов четверти.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3	78	
--	-----------------	---	--	--	------------	----	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ 9класс**

**4четверть 9 учебных недель – 27 часов.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (12 ч)							
Волейбол (12ч)	Совершенствования	Инструктаж Т/Б. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	79	
	Совершенствования					80	
	Совершенствования					81	
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Ком-плекс 3	82	
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технич	Оценка техники владения мячом, при выполнении	Ком-плекс 3	83	

	Совершенство вания	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	кие действия в игре	нападающего удара.		84	
	Совершенство вание					85	

	Комбиниров анный	Приём и передачи мяча изученными способами. Подачи мяча. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять техниче- ские действия в игре.	Текущий		86	
	Совершенство вание					87	
	Комбиниров анный	Приём и передачи мяча изученными способами. Подачи мяча. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять техниче- ские действия в игре.	Оценка техники владения мячом в игре.		88	
	Совершенство вание					89	
	Совершенство вание					90	

Лёгкая атлетика (15ч)							
Прыжок в высоту. Метание малого мяча на дальность (4ч)	Комплексный	Инструктаж Т/Б при занятии л/а. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 3мин.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	91	
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4мин с ускорениями: 2х60м.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	92	
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на результат в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 5мин с ускорениями: 3х60м.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		Комплекс 4	93	
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 6мин с ускорениями: 3х60м.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		Комплекс 4	94	
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 7мин с ускорениями: 3х80м.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	95	

	Комплек- ный	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 8мин с ускорениями: 3x80м.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Ком- плекс 4	96	
	Комплек- ный	Низкий старт (до 30м). Бег 30 метров на результат. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег 8мин с ускорениями: 3x100м.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		Ком- плекс 4	97	
	Комплек- ный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 7 9мин с ускорениями: 3x80м.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Ком- плекс 4	98	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)	м: «5» -8,6 с.; «4» -8,9 с.; «3» — 9,1 с.; д.: «5» -9,1 с.; «4» -9,3 с.; «3» -9,7 с.	Ком- плекс 4	99	
Бег на сред- ние дистан- ции (6 ч)	Комплек- ный	Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 минут.	Текущий	Ком- плекс 4	100	

	Совершенство	Бег в равномерном темпе до 11 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 4	101	
	Совершенство	Бег в равномерном темпе до 12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 4	102	
	Совершенство	Бег в равномерном темпе до 13 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 4	103	
	Совершенство	Бег в равномерном темпе до 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 4	104	
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн. Разрешённые места купания в Тёпло – Огарёвском районе. Правила безопасного поведения на воде при купании в открытых водоёмах». Подведение итогов четверти и года.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	д: 8,30-9,00-9,20 мин; м.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 4	105	

Ресурсная база.

№ п/п	Литература	Инвентарь и оборудование
	• <b>Основная</b>	<b>Легкая атлетика</b>
1.	Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011.	Мячи малые теннисные; гранаты 500гр. и 700гр.; эстафетные палочки; флажки; секундомер.
2.	Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.	<b>Спортивные игры</b> Мячи волейбольные; мячи футбольные; мячи баскетбольные.
3.	Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.	<b>Гимнастика</b> Турник гимнастический; шведская стенка; обручи; скакалки; козёл гимнастический; мостик гимнастический.
4.	Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010.	<b>Лыжная подготовка</b> Лыжные комплекты: ботинки лыжные, палки, лыжи. Парафин для смазки лыж.
5.	Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.	
6.	Комплексная программа физического воспитания учащихся./ авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: «Просвещение» 2010.	
	• <b>Дополнительная</b>	
7.	Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.	
8.	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка	

	школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008.	
9.	Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.	

**Список использованной литературы.**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
6. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
7. О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Учебники и методическая литература:

8. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
9. Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.
10. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.
11. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 5-е изд. – М.:

Просвещение, 2010.

12. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.
13. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.
14. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008.
15. Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Аветисян М.С. Аветисян М.С.

«17» августа 2018 г.

Про: укереозано, пасош-урезанне  
и сарделелю пас-агве

*Владимир Владимирович*

*Михайлов*

ФНО *Ульяновск 01.13*

