

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Староятчинская основная общеобразовательная школа»
Граховского района Удмуртской Республики

Рабочая программа
По физической культуре
Для 9 класса
Столярова Василия Николаевича



«Утверждаю руководитель
МБОУ Староятчинская ООШ»
-----Е.Л.Кузнецова
Приказ №51-от«30-08
2023г.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №--1—от
«30»--08—2023г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класс.

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2013г.,

Курс физической культуры изучается в 9 классе из расчёта 3 часов в неделю: . Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока в течение 5-10мин, так и отдельно один час в триместре. При прохождении программы в учебном процессе используются учебники для общеобразовательных учреждений: Лях В.И. Физическая культура. 5-7классы – М.: Просвещение, 2010; Лях В.И. Физическая культура. 7-9 классы – М.: Просвещение, 2010.

В связи учётом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы (отсутствие бассейна) часы раздела «Плавание», заменены футболом, а также распределены для занятий лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать 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.

3.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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 личностно 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 нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- 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.

• **Приоритетные направления воспитательной работы на 2021/2022 учебный год:**

Основные направления воспитательной деятельности

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
<p>1. Общеинтеллектуальное <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i></p>	<p>Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся. Воспитание экологической грамотности и социально значимой целеустремленности в трудовых отношениях школьников; Изучение обучающимися природы и истории родного края. Проведение природоохранных акций. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся</p>
<p>2. Гражданско-патриотическое <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у воспитанников такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, школы, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человек</p>
<p>3. Духовно-нравственное <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд, творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Формирование дружеских отношений в коллективе. Воспитание нравственной культуры, основанной на</p>

	<p>самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия к окружающим людям. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p>
<p>4. Здоровьесберегающее (<i>физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности</i>)</p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p>
<p>5. Социальное (<i>самоуправление, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии</i>)</p>	<p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формировани е экологической Формирован культуры. Формирован ие общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и</p>

	полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.
<p>6. Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений</p>	<p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма. Проведение эффективных мероприятий по предотвращению суицидального риска среди детей и подростков. Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их во внеурочную деятельность и деятельность объединений дополнительного образования. Организация консультаций специалистов (социального педагога, педагога-психолога, медицинских работников) для родителей и детей «группы риска».</p>

•

3.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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, 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 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнического направления: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;
(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(в процессе уроков)

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности

8 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

8 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.

Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи

Легкая атлетика.

8 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

8 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движений направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения :мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колоне; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие.девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши – до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись, переход в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащиеся 9го класса сдают дифференцированный зачёт.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 13-15 лет

Физические способности	Контрольные	Ф о р м а	Уровень
------------------------	-------------	-----------	---------

	упражнения (тест)		Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средни й	Высоки й	Низкий	Средни й	Высоки й
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12		5,8-5,4	ниже	выше	6,0-5,4	ниже
		13		5,6-5,2	4,9	6,5	6,2-5,5	5,0
		14		5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,0
		15		5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
				4,5	6,1		4,9	
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и	10,1и	9,7-9,3	8,9 и
		12		9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13		9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14		8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7
		15		8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6
				7,7	9,7		8,5	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и	130и	150-175	174 и
		12		158-178	выше	ниже	155-175	выше
		13		167-190	191 и	135	160-180	182
		14		180-195	выше	140	160-180	183
		15		183-205	205	145	165-185	195
				210	155		205	
				220				

Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и	700 и	850-	1100 и
		12	950	1100-1200	выше	ниже	1000	выше
		13	1000	1150-1250	1350	750	900-	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1050	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	950-	1250
				1500	900	1100	1300	
						1000-1150		
						1050-1200		
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-2 и ниже	1-8	10 и	-4 и	8-10	15 и
		12	-3	3-8	выше	ниже	9-11	выше
		13	-3	5-7	10	5	10-12	16
		14	-4	7-9	9	6	12-13	18
		15	-4	8-10	11	-7	12-14	20
				12	-7		20	
Силловые	Подтягивание на высокой, низкой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики, девочки)	11	1	4-5	6 и	4	10-14	19
		12	1	4-6	выше	5	11-15	20
		13	1	5-6	7	5	12-15	19
		14	2	6-7	8	5	13-15	17
		15	3	7-8	9		12-15	16
				10				

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		7	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Лёгкая атлетика	31	31
1.2	Футбол (мини-футбол)	9	9

1.3	Баскетбол	13	13
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.5	Лыжные гонки	24	24
1.6	Волейбол	13	13
1.7	Подвижные игры	В процессе урока	
2	Итого	102	102

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Литература

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е издание, доп. И перераб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Издательство удм. ун-та, 1996 год.

2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
6. Малков Ю.П. Легкая атлетика в школе: Учебно-методическое пособие. – 2-е издание. – Ижевск: ГОУВПО “УдГУ”, 2006 год.
7. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
9. Осинцев В.В. Конспекты уроков для учителя физкультуры. Лыжная подготовка в школе. Методическое пособие 1-11 класс. Москва: Издательство ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001 год.
10. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
11. Петров П.К. . Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. – Москва. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 год.
под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2012
12. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
13. Физическая культура в школе. Методика уроков 4-8 классов под редакцией З.И. Кузнецовой.
14. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика (10 часов)	Вводный инструктаж по т/б	1	Инструктаж по соблюдению правил безопасного поведения на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики, история развития легкой атлетики	Знать основные требования по т/б на занятиях по физкультуре, историю легкой атлетики в России	Вечерние пробежки	1,3
	Метание мяча на дальность с разбега (3 часа)	2	Разминочный бег, комплекс ОРУ и СБУ, совершенствование техники разбега	Иметь представление о технике прыжка в целом	Комплекс УГГ	2,3
	Отработка техники скрестного шага	3	Совершенствование техники выноса руки из за спины, выполнение метания с места и разбега	Владеть техникой скрестного шага	Комплекс УГГ	3,5
	Зачет по метанию мяча на дальность	4	Разминочный бег, комплекс ОРУ на растяжку, пробные попытки, 3 зачетных метания	Владеть техникой метания с разбега	Комплекс УГГ	3,4
	Прыжки в высоту способом перешагивания (3 ч.), обучение технике перехода через планку	5	Разминочный бег, комплекс ОРУ на растяжку, обучение технике перехода через планку	Иметь представление о технике прыжка в целом	Прыжки через скакалку	3,4
	Обучение технике отталкивания	6	Разминочный бег, комплекс ОРУ на растяжку, бучение технике постановке стопы пред прыжком	Владеть приемами самостраховки	Прыжки через скакалку	3,5
	Выполнение прыжков способом перешагивания	7	Разминочный бег, комплекс СБУ, подводящие упражнения на растяжку, выполнение прыжков на результат	Владеть техникой прыжка в целом	Прыжки через скакалку	1,3
	Кроссовая подготовка, Техника кроссового бега (3 часа)	8	Разминочный бег, комплекс УГГ, совершенствование техники бега по	Иметь представление о пользе кроссового	Кроссовая подготовка бег до	1,3

			пересеченной местности, бег до 1500-2000 м без учета времени	бега	2000м.	
	Бег по пересеченной местности	9	Разминочный бег, комплекс СБУ, совершенствование техники кроссового бега на спусках, пробегание по дистанции БУВ до 2000 м.	Владеть техникой бега	Кроссовая подготовка	2,4
	Кросс 1000 м. (д), 1500-2000 м. (м)	10	Разминочный бег, комплекс СБУ, кроссовый бег на результат 1000 м. (д), 1500-2000 м. (м)	Уметь: пробежать зачетную дистанцию	Кроссовая подготовка	1,3
Футбол (9 часов)	Инструктаж по т/б, требования к форме одежды, обуви	11	Разминочный бег, познакомить с основными требованиями по правилам т/б на занятиях по футболу с требованиями к форме одежды, обуви защитным приспособлением	Иметь представление об основных требованиях о технике безопасности, к форме одежды, обуви	Кроссовая подготовка	2,3
	Правила игры в футбол (1 ч.)	12	Разминочный бег, комплекс ОРУ, знакомство с правилами игры в футбол, с размерами ворот футбольных полей	Знать основные правила игры	Познакомиться с историей футбола	2,3
	Удары по мячу (3 ч.), удар «пыром»	13	Разминочный бег, комплекс ОРУ, обучение технике удара по мячу «пыром», особенности этого удара, учебная игра	Владеть приемами самостраховки	Выучить правила игры в футбол	2,3
	Удары по мячу «щечкой» стопы	14	Разминочный бег, комплекс ОРУ, обучение технике удара по мячу «щечкой» стопы, обучение технике передач и перебежек, учебная игра	Владеть приемами самостраховки	Играть в футбол	2,3
	Удар внутренней стороной стопы	15	Подвижная игра «захват знамени», обучение технике удара внутренней стороной стопы, учебная игра	Иметь представление о технике удара	Играть в футбол	1,3
	Ведение мяча	16	Разминочный бег, комплекс	Владеть техникой	Играть в футбол	2,3

	(2 ч.), ведение мяча по прямой		ОРУ, обучение технике ведения мяча по прямой с коротким и длинным отпуском мяча, обучать передаче мяча и короткой перебежке, учебная игра	короткого паса		
	Ведение мяча змейкой между кеглями	17	Разминочный бег, комплекс ОРУ, отработка техники ведения мяча змейкой между кеглями, ознакомить с особенностями техники, учебная игра	Владеть приемами самостраховки	Играть в футбол	2,3
	Передачи и остановка мяча (2 часа)	18	Разминочный бег, комплекс ОРУ, обучение технике передачи мяча на различное расстояние по земле по воздуху, учебная игра	Владеть техникой передачи	Прыжки через скакалку	3
	Обучение техники приема и обработке мяча	19	Разминочный бег, комплекс ОРУ, обучение технике приема мяча и его обработке после передачи по земле и по воздуху	Иметь представление о технике приема и остановке мяча	Прыжки через скакалку	1,3
Баскетбол (19 часов)	Инструктаж по т/б, совершенствование перемещений и остановок игрока	20	Инструктаж по соблюдению т/б на занятиях по баскетболу, требования к форме одежды и обуви, отработка техники перемещений по площадке без мяча – с мячом, остановки в два шага	Знать требования к форме одежды	Выучить правила игры в баскетбол	1.2,3
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	21	Разминочный бег, прыжки левым-правым боком, отработка техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча в движении различными способами, со сменой места, учебная игра,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Познакомиться с историей баскетбола	2,3

			развитие скоростно-силовых качеств			
	Бросок двумя руками от головы в прыжке	22	Сочетание приемов передвижения, остановок, сочетание приемов-передач, ведения и бросков, обучение технике броска двумя руками от головы в прыжке, учебная игра, правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Посещение кружка	2,4
	Позиционные нападения со сменой места	23	Сочетание приемов, передач ведения и бросков, сочетание приемов передвижений и остановок, обучение тактическим действиям, позиционному нападению со сменой мест, учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Посещение кружка по спорт. играм	1,3
	Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях	24	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, сочетание приемов передвижений и остановок, бросок одной рукой от плеча, штрафной бросок, отработка действий позиционном нападении и личной защите в игровых взаимодействиях (3х3), учебная игра	С; применять в игре технические приемы	Посещение кружка по спорт. играм	1,3
	Штрафной бросок	25	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, позиционные нападения и личной защите в игровых взаимодействиях, обучение технике выполнения штрафного броска, учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Посещение кружка	2,4
	Индивидуальная опека игрока	26	Сочетание приемов передвижения и остановок,	Уметь играть в баскетбол по	Посещение кружка по спорт.	1,5

			сочетание приемов ведения и бросков, отработка техническим действиям при индивидуальной опеке игрока, учебная игра	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	играм	
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	27	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, отработка технических действий, взаимодействие двух игроков в нападении и защите, обучение техническому приему «заслон», учебная игра, правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развивать координационные способности	3,5
	Взаимодействие трех игроков в нападении	28	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок, отработка технического действия, взаимодействие трех игроков в нападении, учебная игра, правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Развивать координационные способности	2,4
	Прием и передача мяча в движении в парах, в тройках	29	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, отработка технического действия, прием и передача мяча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Играть в баскетбол	1,3

			движении в парах, в тройках «малая восьмерка», учебная игра			
	Личная защита в игровых взаимодействиях	30	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок, отработка технического действия, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Играть в баскетбол	2,3
	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции	31	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок, отработка технического действия, бросок двумя руками от головы со средней дистанции, учебная игра	Владеть приемами самостраховки	Упражнение на развитие силовых качеств	2,3
	Индивидуальное действие в защите	32	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок, обучение техническим приемам при индивидуальных действиях в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска), учебная игра, правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Развитие силовых качеств отжимание подтягивание	1,3
	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	33	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Развитие силовых качеств	2,3

			и бросков, бросок одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок, обучение техническому действию бросок одной рукой от плеча со средней дистанции, учебная игра, правила баскетбола	технические действия		
	Передачи мяча различными способами в движении	34	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, совершенствование техники передачи мяча различными способами в движении (одной или двумя руками по воздуху или с отскоком от пола), учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Посещение кружка по спорт. играм	1,3
	Стойки и передвижения игроков игровых ситуациях	35	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, обучение техническим приемам в игровых ситуациях (стойки с мячом - без мяча, передвижение с мячом – без мяча), учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Посещение кружка	1,3
	Бросок в прыжке со средней дистанции	36	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, обучение техническому приему, бросок в прыжке со средней дистанции после имитации броска, учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Посещение кружка	2,3
	Судейство в баскетболе	37	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, совершенствование знаний	Знать правила игры в баскетбол	Посещение спорт. секции	2,4

			по правилам баскетбола и по судейству, суждение различных игровых ситуаций, учебная игра			
	Учебно-тренировочная игра	38	Сочетание приемов передвижения и остановок, сочетание приемов ведения и бросков, учебно-тренировочная игра с судейством, подведение итогов за цикл	Уметь играть в баскетбол по основным правилам, уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Посещение кружка	1,3
Настольный теннис (8 часов)	Инструктаж по т/б	39	Инструктаж по т/б на занятиях по настольному теннису, требования к форме одежды обуви	Знать правила т/б	Познакомиться с правилами игры	1,3,4,5
	Знакомство с правилами игры	40	Познакомить учащихся с основными правилами игры в настольный теннис	Знать правила игры	Посещение кружка	1,3
	Обучение технике удержания ракетки (европейский, азиатский способы)	41	Разминочный бег, комплекс ОРУ, знакомство с техникой удержания ракетки (азиатский, европейский способы)	Иметь представление о способах удержания ракетки (европейским, азиатским способом)	Посещение секции по настольному теннису	1,3
	Техника стойки и передвижения теннисиста	42	Разминочный бег, комплекс ОРУ, знакомство с техникой стойки и передвижения теннисиста	Иметь представление о технике стойки, технике перемещения теннисиста	Посещение секции по настольному теннису	1,3
	подача с верхней подкруткой	43	Разминочный бег, комплекс УГГ, отработка и совершенствование техники подачи с верхней подкруткой	Уметь выполнять несложную подачу	Посещение секции по настольному теннису	1,3
	подача с нижней подкруткой	44	Разминочный бег, комплекс ОРУ, отработка и	Уметь выполнять несложную	Посещение секции по настольному теннису	1,3

			совершенствование техники подачи с нижней подкруткой	подачу		
	подача и прием с боковой подкруткой	45	Разминочный бег, комплекс ОРУ, отработка и совершенствование техники подачи с боковой подкруткой	Уметь выполнять приемы и подачи с верхней, нижней, боковой подкруткой	Посещение секции по настольному теннису	2,3
	Прием после подачи с нижней подкруткой	46	Совершенствование техники подачи с верхней, нижней, боковой подкруткой, обучение технике приема после подачи с нижней подкруткой	Уметь выполнять подачу с различной подкруткой	Посещение кружка	2,3
Лыжная подготовка (24 часов)	Инструктаж по т/б	47	Инструктаж по т/б на уроках по лыжной подготовке	Знать правила т/б на уроках по лыжной подготовке	Знакомство с историей лыжного спорта	1,2,3,4,5
	Попеременный двухшажный ход (4 ч.) (синхронная работа рук-ног)	48	Попеременный двухшажный ход, прохождение по учебному кругу, совершенствование одноопорного скольжения и толчка ногами	Уметь выполнять одноопорные скольжения до 3-4 м	Лыжные прогулки используя изучаемый ход	2,3
	Попеременный двухшажный ход (одноопорное скольжение)	49	Попеременный двухшажный ход, прохождение по учебному кругу, совершенствуя все циклы хода в ускоренном и среднем темпе	Уметь сочетать прохождение в различном темпе	Лыжные прогулки до 3 км.	2,3
	Техника толчка ногой после одноопорного скольжения	50	Прохождение по учебному кругу попеременно двухшажным ходом, отработка технического действия толчка ногой после одноопорного скольжения, взаимодействие толчка палками	Владеть техникой хода	Лыжные прогулки до 3 км.	2,3
	Техника попеременного толчка палками	51	Прохождение по учебному кругу попеременно двухшажным ходом,	Уметь пробежать зачетную дистанцию (2 км.	Лыжные прогулки до 3 км.	2,3

			обучение техническому действию попеременные отталкивания палками, совершенствование техники, пройти по дистанции изучаемым ходом зачетную дистанцию	– д., 3 км. – м.)		
	Одновременный двухшажный ход (2 часа), совершенствование техники отталкивания палками	52	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе, отработка техники раннее изученных ходов, совершенствование технического действия, одновременный толчок палками	Уметь выполнять длинные одноопорные скольжения своевременные отталкивания двумя руками	Лыжные прогулки до 3 км. д. до 5 км. м.	2,3
	Отработка техники толчка ногами и скольжения после толчка палками	53	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе, отработка техники раннее изученных ходов, обучение технике перехода для попеременного отталкивания ногами после скольжения	Владеть приемами самостраховки	Спец. Упражнения	2,3
	Самостраховка при падении на спусках, безопасное падение (2 часа)	54	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе, отработка технических приемов способствующих безопасному падению во время спусков	Владеть приемами самостраховки	Лыжные прогулки до 5 км.	1,3
	Самостраховочные действия учащегося при неожиданных падениях при спуске	55	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе, отработка технических приемов способствующих безопасному падению во время спусков	Не допускать торможений палками!!! Не падать лицом вперед!!!	Лыжные прогулки до 5 км.	1,4
	Спуски, торможения, подъемы (3 часа)	56	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе,	Владеть техникой спуска	Лыжные прогулки до 5 км.	1,3

			совершенствование техники спусков в различных стойках (низкая, средняя и высокая)			
	Совершенствование техники торможения	57	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе, совершенствование техники торможения упором, «плугом», отрабатывать технику торможения на поворотах переступанием	Владеть техникой торможения (упором, «плугом»)	Катание с горок	2,3
	Отработка техники подъемов	58	Прохождение по учебному кругу в разминочном темпе, совершенствование техники спусков в различных стойках (низкая, средняя и высокая), совершенствование техники подъемов (лесенкой, елочкой, полуелочкой)	Владеть техникой подъема в гору	Катание с горок	2,3
	Переход с одного хода на другой (2 часа) (обучение перехода с попеременных на одновременные хода)	59	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, переход с одного хода на другой, скольжение, прокат, смена движений	Уметь перейти с одного хода на другой	Катание с горок	2,3
	Переход с одного хода на другой (обучение перехода с одновременных на попеременные)	60	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, переход с одного хода на другой, скольжение, прокат, смена движений	Уметь перейти с одного хода на другой	Лыжные прогулки катании с горок	2,3
	Одновременный одношажный ход (2 часа) (стартовый вариант)	61	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, отработка техники одновременно одношажного хода	Уметь правильно применять изучаемый ход по дистанции	Спец. упражнения	1,3
	Одновременный одношажный ход, (финишный вариант)	62	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, отработка техники одновременно одношажного хода	Уметь правильно применять изучаемый ход по дистанции	Спец. упражнения	1,3

	Одновременный безшажный ход (обучение)	63	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, отработка техники одновременно безшажного хода по пологому склону	Уметь выпрямляться после паузы в прокате, но не быстро, руки выносить плавно	Спец. упражнения	2,3
	Одновременный безшажный ход (2 часа) (совершенствование технике отталкивания)	64	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, отработка техники одновременно безшажного хода по пологому склону	Уметь выпрямляться после паузы в прокате, но не быстро, руки выносить плавно	Спец. упражнения	1,3
	Одновременный безшажный ход (зачетный)	65	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, отработка техники одновременно безшажного хода по пологому склону	Уметь выпрямляться после паузы в прокате, но не быстро, руки выносить плавно	Лыжные прогулки катание с горок	2,3
	Коньковый ход (3 часа) (обучение одноопорному скольжению)	66	Коньковый ход, отталкивание ногами с внутреннего ребра, работа без палок на спуске, с палками на равнине	Уметь использовать коньковый ход двигаясь по дистанции до 1 км (д), до 2 км (м) без крутых и затяжных подъемов	Отрабатывать технику конькового хода	1,3
	Коньковый ход (обучение технике отталкивания)	67	Коньковый ход, отталкивание ногами с внутреннего ребра, работа без палок на спуске, с палками на равнине	Уметь использовать коньковый ход двигаясь по дистанции до 1 км (д), до 2 км (м) без крутых и затяжных подъемов	Отрабатывать технику конькового хода	2,3
	Коньковый ход (обучение технике передвижения на «тягуне»)	68	Коньковый ход, отталкивание ногами с внутреннего ребра, работа без палок на спуске, с	Уметь использовать коньковый ход двигаясь по	Отрабатывать технику конькового хода	1,3

			палками на равнине	дистанции до 1 км (д), до 2 км (м) без крутых и затяжных подъемов		
	Преодоление контр-уклонов (оценивается техника)	69	Прохождение по дистанции в разминочном темпе, обучение технике прохождения контр-уклонов, снежных заносов (бугров)	Уметь ориентироваться на спусках при встрече склонов и бугров	Лыжные прогулки	2,3
	Лыжные гонки	70	Прохождение по учебной дистанции с использованием ранее изученных ходов до 5 км (м), до 3 км (д)	Уметь правильно оценивать свои физические способности, владеть элементарной техникой ранее изученных ходов	Лыжные прогулки	23
Акробатика (5 часов)	Инструктаж по т/б на занятиях по акробатике	71	Провести инструктаж по т/б на занятиях по спортивной акробатике	Знать основные правила самостраховки и т/б	Выполнение акробатических упражнений	3,4,5
	Кувырки (обучение технике длинного кувырка)	72	Разминочный бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ на растяжку, длинный кувырок с трех шагов разбега (м), кувырок назад, полу шпагат (д), развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Выполнение акробатических упражнений	3
	Отработка техники выполнения длинного кувырка через препятствие	73	Разминочный бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ на растяжку, длинный кувырок с трех шагов разбега (м), кувырок назад, полу шпагат (д), развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Выполнение акробатических упражнений	3
	Стойка на голове (м), мостик (д)	74	Разминочный бег в разминочном темпе в	Владеть приемами самостраховки	Выполнение акробатических	3

	(обучение технике)		сочетании с комплексом ОРУ, отработка техники стойки на голове из упора присев (м), выход в мостик из основной стойки (д)		упражнений	
	Стойка на голове (м), мостик (д) (совершенствование)	75	Разминочный бег в разминочном темпе в сочетании с комплексом ОРУ, отработка техники стойки на голове из упора присев (м), выход в мостик из основной стойки (д)	Владеть приемами самостраховки	Выполнение акробатических упражнений	3,4
Волейбол (14 часов)	Инструктаж по т/б	76	Провести инструктаж по основным требованиям к технике безопасности на занятиях по волейболу, требования к форме одежды, обуви, к самостраховке	Знать основные правила т/б	Познакомиться с правилами и историей волейбола	
	Стойки и передвижения игрока	77	Разминочный бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ с гимнастическими палками, знакомство с техникой стойки волейболиста его передвижениями во время игры	Иметь представление по технике стойки волейболиста	Посещение секции по волейболу	
	Приемы и передачи мяча двумя руками снизу (совершенствование)	78	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками через скакалку, комплекс ОРУ, отработка и совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу	Уметь выполнять прием и передачу мяча двумя руками снизу	Посещение секции	
	Приемы и передачи мяча двумя руками снизу (зачет)	79	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками через скакалку, комплекс ОРУ, отработка и совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу	Уметь выполнять прием и передачу мяча двумя руками снизу	Посещение секции	
	Прием и передача мяча двумя	80	Разминочная ходьба, бег в	Владеть техникой	Прыжки через	

	руками сверху (обучение технике)		разминочном темпе (до 7-8 мин), подвижная игра «снайпер», отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	приема мяча двумя руками сверху	скакалку	
	Прием и передача мяча двумя руками сверху (совершенствование)	81	Разминочная ходьба, бег в разминочном темпе (до 7-8 мин), подвижная игра «снайпер», отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	Владеть техникой приема мяча двумя руками сверху	Прыжки через скакалку	
	Нижняя и прямая подача (обучение технике)	82	Стойки и передвижения игрока комплекс УГГ, совершенствование техники в нижней- прямой подачей, учебная игра	Уметь выполнять нижнюю- прямую подачу	Прыжки через скакалку	
	Нижняя и прямая подача (совершенствование)	83	Стойки и передвижения игрока комплекс УГГ, совершенствование техники в нижней- прямой подачей, учебная игра	Уметь выполнять нижнюю- прямую подачу	Выполнение комплекса ОРУ	
	Верхняя- прямая подача (обучение техники)	84	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, отработка и совершенствование техники верхней прямой подачи, учебная игра	Владеть техникой выполнения верхней- прямой подачи	Комплекс ОРУ	
	Верхняя- прямая подача (совершенствование)	85	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, отработка и совершенствование техники верхней прямой подачи, учебная игра	Владеть техникой выполнения верхней- прямой подачи	Комплекс ОРУ	
	Нападающий удар (обучение)	86	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ на гимнастических ковриках,	Владеть приемами самостраховки	Комплекс ОРУ	

			обучение технике нападающего удара, учебная игра			
	Нападающий удар (совершенствование)	87	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ на гимнастических ковриках, обучение технике нападающего удара, учебная игра	Владеть приемами самостраховки	Развитие двигательных навыков	
	Нападающий удар (зачет)	88	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ на гимнастических ковриках, обучение технике нападающего удара, учебная игра	Владеть приемами самостраховки	Развитие двигательных навыков	
	Учебно-тренировочная игра	89	Разминочная ходьба, бег в сочетании с прыжками, комплекс ОРУ, учебно-тренировочная игра, оценить технику игры в целом	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре ранее изученные технические приемы	Развитие двигательных навыков	
Основы знаний (2 часа)	История олимпийского движения	90	Знакомство с историей олимпийского движения в мире, в советском союзе, в современной России	Знать историю олимпийского движения	Стр. 85 странички истории	
	Возрастные особенности при занятии физкультурой	91	Знакомство учащихся о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	Иметь представление о влиянии возрастных особенностей при занятии физкультурой	Стр.8 влияние возрастных особенностей	
Легкая атлетика (11 часов)	Инструктаж по т/б на занятиях по легкой атлетике, СБУ	92	Ознакомить учащихся с основными требованиями т/б на занятиях по легкой атлетике, требования к форме одежды, обуви	Знать основные требования по т/б	Стр.149 история легкой атлетики	

	Бег на средние дистанции (обучение технике)	93	Разминочный бег (2-3 мин), комплекс ОРУ, совершенствование специальных беговых упражнений, отработка техники бега на средние дистанции (постановка стопы, работа рук, дыхания)	Владеть техникой СБУ	Вечерние пробежки	
	Бег на средние дистанции (совершенствование техники)	94	Разминочный бег (2-3 мин), комплекс ОРУ, совершенствование специальных беговых упражнений, отработка техники бега на средние дистанции (постановка стопы, работа рук, дыхания)	Владеть техникой СБУ	Вечерние пробежки	
	Бег 800 м (зачетный)	95	Разминочный бег (3-4 мин), комплекс СБУ, принять на зачет бег на 800 м	Уметь пробежать дистанцию 800 м в среднем темпе	Вечерние пробежки	
	Низкий старт (обучение)	96	Разминочный бег (3-4 мин), комплекс СБУ, комплекс ОРУ, отработка техники низкого старта, пробегание отрезков по 40-60 м с низкого старта	Иметь представление о технике низкого старта	Бег до 1500 м.	
	Низкий старт (совершенствование)	97	Разминочный бег (3-4 мин), комплекс СБУ, комплекс ОРУ, отработка техники низкого старта, пробегание отрезков по 40-60 м с низкого старта	Иметь представление о технике низкого старта	Вечерние пробежки	
	Бег на короткие дистанции (60 м)	98	Разминочный бег (3-4 мин), комплекс СБУ, принять на зачет бег на 60 м	Уметь пробегать дистанцию 60 м м-8.6 с 9.1 с д-9.1 с 9.7 с	Вечерние пробежки	
	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги (обучение)	99	Разминочный бег, комплекс СБУ, обучение и совершенствование техники	Владеть техникой прыжка способом согнув ноги	Бег до 2000 м.	

	(2 часа)		прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, отработка техники разбега и отталкивания			
	Прыжки в длину с разбега (совершенствование)	100	Разминочный бег, комплекс СБУ, обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, отработка техники полета и приземления	Владеть техникой прыжка способом согнув ноги	Прыжки через скакалку	
	Бег 1000-2000 м	101	Разминочный бег, комплекс ОРУ, принять на зачет 8 кл бег - 1000 м, 9 кл – бег 2000 м	Уметь пробегать свою дистанцию в среднем темпе	Игры на свежем воздухе	
	Прыжки в высоту способом перешагивания	102	Разминочный бег, обучение технике прыжка в высоту способом перешагивания, игры по выбору учащихся, подведение итогов за цикл, учебный год	Иметь представление по технике прыжка в высоту способом перешагивания	Игры на свежем воздухе	

