

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа №13»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №13

_____ И.И. Сухова

Приказ от « 30 » августа 2020 г. № 73/1

Рабочая программа по физической культуре

для 9А, 9В класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:
Корнилова Алла Владимировна,
учитель высшей категории

Королёв 2020 г.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся 9А и 9В класса составлена на основе ООП ООО МБОУ «СОШ №13» и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Рабочие программы: Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Предметная линия учебников: Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб.для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012, рассчитанной на 102 часа в год(3 часа в неделю)

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТАМ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе
		Класс
		9
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний	В процессе занятий
1.2	Спортивные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	19
1.5	Лыжная подготовка	11
2	Вариативная часть	34
2.1	Легкоатлетические упражнения	5
2.2	Спортивные игры	17
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	8
2.4	Лыжная подготовка	5
	Итого уроков	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

Личностные результаты 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.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основные требования к уровню подготовленности
учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год

Естественные основы

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.

Социально-психологические основы

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.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

Волейбол

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

Баскетбол

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.

Гимнастика

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Учащийся должен уметь

Лёгкая атлетика

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;

5. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;

6. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
7. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Гимнастика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
2. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
3. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах - подтягивание из виса, выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
4. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

Лыжная подготовка

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом;
3. выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
4. подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;

Баскетбол

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
3. выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;
5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Волейбол

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;

4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;
6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики Девочки	
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
Силовые	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
	Последовательное выполнение	10,0	14,0
К координации	5 кувырков, с.		
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть

и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в новую должен производиться совместно врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков представлены в таблице.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ№13

-----**И.И.Сухова**

Приказ от «29» августа 2020г.

№

№ урока	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Раздел программы – лёгкая атлетика– 15 часов				
1.	Инструктаж по охране труда	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по т/б на уроках л/а.		
2.	Спринтерский бег. Обучение техники бега с низкого старта	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3	Спринтерский бег. Обучение техники бега с низкого старта	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
4.	Учёт техники бега с низкого старта. Контрольный норматив бега на 30м	Низкий старт (до 30м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив бега на 30м Развитие скоростных качеств.		
5.	Спринтерский бег. Контрольный норматив бега на 30м	Бег (60м)на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.		

	эстафетный бег	Развитие скоростных качеств.		
6.	Спринтерский бег. Контрольный норматив бега на 30м эстафетный бег	Бег (60м)на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
7.	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Челночный бег 3*10м	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 10-15 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета и приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости		
9.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 10-15 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета и приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости		
10.	Совершенствование техники метание малого мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с места и с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств		
11.	Учёт техники метание малого мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с места и с 5-6 шагов. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств		
12.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив бега 1000м	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
13.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив бега 1000м	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
14.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив бега 2000м	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		

15.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив бега 2000м	Бег (1500м-д, 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
-----	--	---	--	--

Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 12 часов

16.	Инструктаж по охране труда	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.		
17.	Броски от головы в прыжке, сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
18.	Броски от головы в прыжке, сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
19.	Броски от головы в прыжке, сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
20.	Броски одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, сочетание приемов передач, ведения и бросков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
21.	Броски одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
22.	Броски одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной		

		бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
23.	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		
24.	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		
25.	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		
26.	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		
27.	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		

Раздел программы – гимнастика с элементами акробатики – 21 час

28.	Инструктаж по охране труда	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		
29.	Висы. Строевые упражнения. Обучение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Вис лежа-подтягивание (д), подтягивания в висе(м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
30.	Висы. Строевые упражнения. Обучение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Вис лежа-подтягивание (д), подтягивания в висе(м). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
31.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ в движении. Подтягивание Круговая скоростно-силовая работа.		
32.	Строевые упражнения. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ со скакалкой. Подтягивания в висе(м),(д). Упражнения на гибкость.		

33.	Контрольный норматив подтягивание на высокой и низкой перекладине. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей (подтягивание).		
34.	Контрольный норматив подтягивание на высокой и низкой перекладине. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей (подтягивание).		
35.	Совершенствование техники акробатических упражнений.(кувырок вперед, кувырок назад	ОРУ в движении. Упражнения на пресс. Кувырок вперёд, назад. Развитие координационных способностей.		
36.	Совершенствование техники кувырок назад в полушпагат (д), обучение техники стойка на руках и голове (м). Контрольный норматив пресс за 30сек	Кувырок назад в полушпагат (д). Из упора присев стойка на руках и голове (м). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей (пресс, отжимания)..		
37.	Совершенствование техники кувырок назад в полушпагат (д), обучение техники стойка на руках и голове (м). Контрольный норматив пресс за 30сек	Кувырок назад в полушпагат (д). Из упора присев стойка на руках и голове (м). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей (пресс, отжимания)..		
38.	Совершенствование техники кувырок назад в полушпагат (д), Совершенствование техники стойка на руках и голове (м).	Длинный кувырок с 3 ш.р.(м). равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.		
39.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1. Упражнения со скакалкой 2. Упражнения на пресс 3. Упражнения на гибкость 4. Упражнения на координацию 5. Упражнения на ловкость с мячом		
40.	Обучение комбинации акробатических упражнений. Контрольный норматив отжимание	ОРУ в движении. Разучивание комбинации акробатических упражнений Развитие координационных способностей.		
41.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1.Упражнения со скакалкой		

		2.Упражнения на пресс 3.Упражнения на гибкость 4.Упражнения на координацию 5.Упражнения на ловкость с мячом		
42.	Совершенствование комбинации акробатических упражнений.	ОРУ в движении. Разучивание комбинации акробатических упражнений. Развитие гибкости.		
43.	Совершенствование комбинации акробатических упражнений.	ОРУ в движении. Разучивание комбинации акробатических упражнений. Развитие гибкости.		
44.	Учет комбинации акробатических упражнений.	ОРУ в движении. Учёт комбинации акробатических упражнений. Развитие гибкости.		
45.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1.Упражнения со скакалкой 2.Упражнения на пресс 3.Упражнения на гибкость 4.Упражнения на координацию 4.Упражнения на ловкость с мячом		
46.	Круговая тренировка.	Работа по станциям(15с) 1.Упражнения со скакалкой 2.Упражнения на пресс 3.Упражнения на гибкость 4.Упражнения на координацию 5.Упражнения на ловкость с мячом		
47.	Гимнастическая полоса препятствий.	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Полоса препятствий. 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку на каждую ногу 3. Пролезание под барьерами 4. Бег «змейкой» 5. Пробегание по скамейке		
48.	Суставная гимнастика	Разминка под музыку,суставная гимнастика (комплекс упражнений на ковриках), упражнения на растяжку.		

Раздел программы – лыжная подготовка – 16 часов

49.	ИОТ-Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила движения по лыжне.		
-----	--------------------------------	--	--	--

50.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Правильность работы рук и ног. Прохождение дистанции 1,5 км.		
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Правильность выполнения скольжения. Прохождение дистанции 2 км. «Эстафета с передачей палок».		
52.	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Повороты переступанием.	Техника попеременного двухшажного хода на оценку. Координация движения. Игра «Остановка рывком».		
53.	Обучение техники одновременного одношажного хода	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног. Эстафеты.		
54.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног и рук. Прохождение дистанции 1,5-2 км.		
55.	Учёт техники одновременного одношажного хода. Дистанция 1 км.	Техника одновременного одношажного хода. Согласованность работы рук и ног.		
56.	Обучение техники одновременного двухшажного хода. Спуски и торможения.	Обучение одновременного двухшажного хода (правильность выполнения работы рук и ног). Прохождение дистанции 2 км.		
57.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуски и торможения.	Техника одновременного двухшажного хода (согласованность работы рук и ног). Прохождение дистанции 3 км		
58.	Совершенствование техники одновременного	Техника одновременного двухшажного хода.		

	двуихшажного хода	Прохождение дистанции 3 км		
59.	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку		
60	Обучение техники конькового хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Спуски и торможения.	Техника конькового хода. Работа рук и ног. Координация движений. Прохождение дистанции (попеременным ходом) 2 км.		
61.	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники попеременных ходов. Спуски и торможения.	Подводящие упражнения на отрезках 20 - 30 м. Имитация движений рук и ног при выполнении конькового хода. Выполнение конькового хода на отрезках 100 – 150 м. Прохождение дистанции 2 км.		
62.	Совершенствование техники конькового хода. Учёт техники конькового хода. Дистанция 1 км.	Техника конькового хода. Правильное отталкивание. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов.		
63.	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники попеременных ходов.	Закрепление техники конькового хода. Скольжение. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах с использованием ранее изученных ходов.		
64.	Дистанция 2 км.на результат.	Прохождение дистанции 2 км на результат изученными ходами.		

Раздел программы – спортивные игры (волейбол) – 14 часов				
65.	Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках волейбола.		
66.	Совершенствование техники передачи мяча сверху.	Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей		
67.	Совершенствование техники передачи мяча сверху.	Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей		
68.	Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу	Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча в парах, тройках. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие координационных способностей		
69.	Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу	Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча в парах, тройках. Прыжковые упражнения через мячи. Развитие координационных способностей		
70.	Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу	Стойки и передвижение игрока. Передачи мяча в парах, тройках. Прыжковые упражнения через мячи. Развитие координационных способностей		
71.	Совершенствование техники нижней прямой подача и прием с подачи.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (в парах). Нижняя прямая подача, прием мяча снизу, сверху. Игра по упрощенным правилам.		
72.	Совершенствование техники нижней прямой подача и прием с подачи.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (в парах). Нижняя прямая подача, прием мяча снизу, сверху. Игра по упрощенным правилам.		
73.	Совершенствование техники нижней прямой подача и прием с подачи.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу (в парах, тройках). Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.		
74.	Обучение техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подача и прием с подачи.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.		
75.	Обучение техники верхней прямой подачи. Совершенствование	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу Верхняя прямая подача, прием		

	техники нижней прямой подача и прием с подачи.	мяча. Игра по упрощенным правилам.		
76.	Обучение техники прямого нападающего удара	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.		
77.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар-совершенствование техники	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.		
78.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар-совершенствование техники	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.		

Раздел программы – футбол – 10 часов

79.	ИОТ-Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках по футболу.		
80.	Удары по мячу и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений игрока. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема;		
81.	Удары по мячу и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений игрока. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и		

		внешней стороной стопы. Развитие координации.		
82.	Удары по мячу и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Развитие силовых качеств.		
83.	Удары по мячу и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.		
84.	Ведение мяча внешней и внутренней стороны стопы с пассивным сопротивлением противника	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие		

		скоростно-силовых качеств.		
85.	Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча перехватом	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника, отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.		
86.	Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча перехватом	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника, отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.		
87.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу. Двусторонняя учебная игра.		
88.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча		

		внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу. Двусторонняя учебная игра.		
--	--	--	--	--

Раздел программы – лёгкая атлетика – 14 часов

89.	Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.		
90.	Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 3-4 беговых шагов. Фаза отталкивание. Челночный бег 3*10м ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
91.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контрольный норматив челночного бега бег 3*10м	Прыжок в высоту с 5-6 беговых шагов. Фаза полёта и приземление. Челночный бег бег 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
92.	Учёт техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 5-6 беговых шагов. Фаза полёта и приземление. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.		
93.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (15мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «перестрелка, футбол» Развитие выносливости.		
94.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (17мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости.		
95.	Совершенствование техники бега с низкого старта	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
96.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Эстафетный бег	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
97.	Учёт техники бега на 30м	Контрольный бег на 30м.Эстафетный бег. Специальные беговые		

		упражнения. Развитие скоростных качеств.		
98.	Учёт техники бега на 60м	Контрольный бег на 60м.Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
99.	Контрольный норматив – прыжок в длину с места.	Контрольный норматив – прыжок в длину с места. Специальные беговые беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
100.	Тестирование уровня развития выносливости (бег 1000 м)	Исправление общих и индивидуальных ошибок в технике. Проявление волевых усилий для преодоления утомления.		
101.	Совершенствование техники метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102.	Тестирование уровня развития выносливости (бег 2000 м)	Исправление общих и индивидуальных ошибок в технике. Проявление волевых усилий для преодоления утомления.		

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Методические пособия для учащихся:

- В.И. Лях, Физическая культура 8-9 класс Просвещение 2014 г.

Учебно-методические пособия для учителя

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпнВ.И.Лях Москва « просвещение » 2010г;
- В.И. Лях, Физическая культура Методические рекомендации 5-9 классы
- Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов
- В.И. Лях, Физическая культура Тестовый контроль. 8-9классы
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеклассовая деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.

Учебно-практическое оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	11
Коврик гимнастический	15
Гантели	4
Скамейка гимнастическая	4
Маты гимнастические	8

Мяч набивной (3,5кг)	5
Мяч малый(теннисный)	30
Скалка гимнастическая	30
Палка гимнастическая	30
Обруч гимнастический	6
Секундомер	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	20
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Жилетки игровые	10
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	20
Мячи футбольные	10
Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	1
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря	2
Пришкольная площадка	
Легкоатлетическая дорожка	2
Сектор для прыжков в длину	1
Баскетбольная площадка	1

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета

Протокол № 1

от 30 августа 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

_____ Агафонова В.Т.