

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №22"



Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования

приказ № 530 от 30.08.2018.

Рабочая программа среднего общего образования



г. Нижневартовск

Содержание	страница
1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	3
3. Место учебного предмета в учебном плане.....	5
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.....	5
5. Требования к результатам изучения учебного предмета.....	5
6. Содержание учебного предмета.....	8
7. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности.....	13
8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	37

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 класса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012, №273-ФЗ, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования 2004г. (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 №1089), с изменениями и дополнениями (ред. от 23.06.2015) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования".
3. Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СШ№22» на 2018-2019 учебный год (9 классы).
4. Учебным планом МБОУ «СШ№22» на 2018-2019 учебный год.
5. Федеральным перечнем учебников, рекомендованным Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год.
6. Рабочая программа по физической культуре разработана на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года, на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авт. В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Министерство образования Российской Федерации, 2011г. издательство «Просвещение», 2011г.)

2. Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ. Вариативную часть включает в себя программный материал по разделам программы: легкая атлетика (3ч.), спортивные игры (11ч.), гимнастика (3ч.), лыжная подготовка (4ч.).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно уделять время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела программного материала, так и по текущему усвоению двигательных умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает образовательные задачи.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Место предмета: физическая культура изучается в области физической культуры.

Цель физического воспитания:

-содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования

физической культуры личности учащегося;

- укрепление здоровья;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыков;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Образовательные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- выработку организаторских навыков проведения занятий;

- формирование адекватности оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 9 класса должны знать:

- основы истории развития физической культуры;

- физиологические основы обучения двигательным действиям;

- содержание общеразвивающих упражнений, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

- возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий физической культуры;

- индивидуальные способы контроля;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 9 класса должны уметь:

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

- проводить самостоятельно занятия по развитию основных физических качеств;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

5. Требования к результатам изучения учебного предмета.

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

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую

комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Показать уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м. мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-

9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

Особенности организации учебного процесса:

Ведущая технология – здоровьесберегающая, ориентированная на индивидуальный, дифференцированный подход к обучению учащихся.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивание упражнений; совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств; игровой и соревновательный.

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке: индивидуальная; групповая; коллективная (фронтальная).

Формы контроля по усвоению учебного материала: самостоятельная работа; зачеты; тестовые упражнения; наблюдение; презентации по учебным темам

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	61
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Лыжная подготовка	12
1.5	Баскетбол, волейбол, подвижные игры (в процессе урока)	22
2	Вариативная часть	44
2.1	Легкая атлетика	18
2.2	Баскетбол, волейбол, подвижные игры (в процессе урока)	8
2.3	Лыжная подготовка	9
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	9
	Всего часов	105

Распределение учебного времени по четвертям

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			21	33
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) и подвижные игры	15		15		30
4	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
5	Лыжная подготовка			21		21
Итого часов		27	21	36	21	105

6. Содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени по четвертям.

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			21	33
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол) и подвижные игры	15		15		30
4	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
5	Лыжная подготовка			21		21
Итого часов		27	21	36	21	105

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы самоконтроля.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

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. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Волейбол

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

Баскетбол

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 сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Содержание учебного предмета.

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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м 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 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, 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 движении 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 ногой, 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 колене; 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 завесом. 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- 115см). 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 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100м.

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

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(1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность из 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 3кг.

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 4,5км. 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».

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		условиях	
---	--	----------	--

7. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности обучающихся 9 классе.

№ урока	Разделы/темы уроков	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Виды деятельности	
			план	факт	Знать/понимать	уметь
	РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика и подвижные игры.	12				
1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Низкий старт.				Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м).
2.	Низкий старт. Бег по дистанции.				Равномерный бег до шести минут. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60 м). Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).

3.	Финиширование. Бег 60 метров с ускорением.				Равномерный бег до шести минут. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).
4.	КУ. Бег 100 м. на результат.				Равномерный бег до шести минут. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. на результат. Развитие скоростных качеств.	Уметь финишировать в беге на короткие дистанции.
5.	Прыжок в длину с места (отталкивание).				Равномерный бег до шести минут. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с места (техника).
6.	Прыжок в длину с места (отталкивание, фаза полета, приземление).				Равномерный бег до шести минут. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места: отталкивание, фаза полета, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину
7.	КУ. Прыжок в длину с места на результат.				Равномерный бег до шести минут. Прыжок в длину на результат.	

8.	КУ. Шестиминутный бег на результат.				Шестиминутный бег на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бежать шестиминутный бег с высокой интенсивностью бега, контролировать своё самочувствие.
9.	КУ. Бег (2000 м. - мальчики и 1500 м. - девочки.).				Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бежать дистанцию; осуществлять самоконтроль своего физического состояния.
10.	Освоение комплекса специально беговых упражнений.				Равномерный бег до шести минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: выполнять комплекс специально беговых упражнений.
11.	КУ. Комплекс специально беговых упражнений.				Равномерный бег до шести минут. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс специально беговых упражнений.
12.	КУ. Подтягивание на перекладине на результат.				Равномерный бег до шести минут. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Девушки, юноши - уметь подтягиваться на низкой и высокой перекладине. Выполнять КУ.
	РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры (баскетбол)	15				

13.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми - баскетбол. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.
14.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.
15.	Ведение мяча в шаге: по прямой, змейкой.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в шаге, по прямой, змейкой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы

16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди				Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в шаге, по прямой, змейкой. Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
17.	Бросок двумя руками от головы с места				Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
18.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
19.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.				Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы

20.	Бросок двумя руками от головы в движении с сопротивлением.				Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
21.	Штрафной бросок				Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
22.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
23.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.				Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4□4, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы

24.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов – передач мяча, ведения и бросков мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке
25.	Позиционное нападение				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
26.	КУ. Штрафной бросок.				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: Выполнять штрафной бросок.

27.	Позиционное нападение.				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	21				
28.	ТБ при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе на перекладине.

29.	Строевые упражнения. Подъем переворотом				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе на перекладине.
30.	Подъём переворотом.				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе на перекладине.

31.	КУ. Подъём переворотом.				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе на перекладине.
32.	Техника лазания по гимнастическому канату.				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастическому канату в два, три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по гимнастическому канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке
33.	Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема.				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема. Владеть переноской партнера вдвоем на руках

34.	Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема.				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по гимнастическому канату в четыре, пять приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре
35.	Прикладные упражнения.				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием
36.	Стойка на голове и руках (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).				Из упора присев стойка на голове, на руках (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно
37.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).				Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь

38.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.				Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов.
39.	Совершенствование акробатической комбинации из ранее изученных элементов				Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега(мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов.
40.	Комплекс ОРУ с утяжелителями.				Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега(мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов.
41.	КУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.				Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнение на пресс 30сек.	Уметь выполнить норматив на пресс за 30 сек, на оценку.

42.	Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости.				Круговая тренировка из пяти упражнений. Развитие силовых способностей.	Уметь: контролировать свое самочувствие в процессе выполнения интенсивной физической нагрузки.
43.	Опорный прыжок через коня (разбег, наскок).				Техника выполнения опорного прыжка: разбег, наскок, соскок, приземление. Комплекс упражнений с набивными мячами Развитие силовых способностей	Техника выполнения опорного прыжка через коня
44.	Опорный прыжок через коня: разбег, наскок, соскок, приземление.				Техника выполнения опорного прыжка: разбег, наскок, соскок, приземление. Комплекс упражнений с гантелями. Развитие силовых способностей	Техника выполнения опорного прыжка через коня
45.	КУ. Опорный прыжок через коня.				Комплекс ОРУ. КУ опорный прыжок.	Техника выполнения опорного прыжка через коня
46.	Преодоление полосы препятствий				Полоса препятствий из пяти элементов. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь пройти полосу препятствий без нарушений правил.

47.	КУ. Преодоление полосы препятствий на время.				Полоса препятствий из пяти элементов. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь пройти полосу препятствий без нарушений правил за наименьшее время.
48.	КУ. сгибание-разгибание рук, в упоре лежа; подтягивания на высокой перекладине.				Прием норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивания на высокой перекладине (мальчики)	Выполнить контрольный норматив по ГТО
	Раздел 4. Лыжная подготовка	20				
49.	"ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.				Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь: Подбирать лыжи, палки по росту, передвижение с палками и лыжами к месту занятий, надевать лыжи. Уметь подбирать одежду для занятий на улице. Температурный режим.
50.	Техника двухшажного хода.				Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой. Виды лыжного спорта.	Уметь: выполнять движения технически правильно.

51.	Одновременно одношажный, одновременно бесшажный ходы.				Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременно одношажном, бесшажном ходах. Передвижение на лыжах до 3 км.	Уметь:выполнять технику работы ног в одновременном одношажном ходе. Согласованно выполнять движение рук и ног при движении на лыжах.
52.	Попеременный двухшажный ход.				Попеременный двухшажный ход. Скольжение и отталкивание ноги. Прохождение дистанции 2 км- девочки и 3 км – мальчики.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода, передвигаться по дистанции с использованием изученной техники хода.
53.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.				Переходы с одного хода на другой. Техника преодоления уклонов. Эстафеты.	Уметь выполнять технику перехода с одного хода на другой.
54.	Совершенствование техники изученных ходов.				Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
55.	Техника одновременных ходов.				Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход. Переход с одного хода на другой. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2-3 км.	Уметь выполнять технику изученных ходов при передвижении на лыжах.
56.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.				Прохождение дистанции 3,0 км без учета времени. Развитие выносливости.	Уметь распределять силовые возможности на дистанции

57.	Техника преодоления спусков, подъемов.				Техника преодоления спусков, подъемов. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь применять технику спусков и подъёмов в различных условиях.
58.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.				Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь распределять силовые возможности на дистанции
59.	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.				Техника лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	Уметь демонстрировать технику подъема, спуска, поворота
60.	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.				Техника лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км. Спуски, подъемы, повороты	Уметь демонстрировать технику подъема, спуска, поворота
61.	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.				Спуски, подъемы, повороты. Подвижные игры на лыжах.	Уметь распределять силовые возможности на дистанции
62.	Техника спусков, подъёмов.				Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.	Уметь распределять силовые возможности на дистанции
63.	КУ.2 км – д. 3 км – м. на результат.				Техника двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции 2-3 км. На результат. Развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
64.	Лыжная эстафета 3*300 метров.				Прохождение дистанций 3*300м Подвижные игры на лыжах.	Уметь демонстрировать скоростные качества

65.	Контрольное упражнение на результат - 1000 м.				Преодоление дистанции в соревновательном режиме. Развитие выносливости 1000м	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета 4*100 м.				Техника бесшажного лыжного хода. Стартовый разгон. Эстафета 4*100 м.	Уметь демонстрировать технику лыжного хода
67.	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.				Техника совершенствование изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь распределять силовые возможности на дистанции
68.	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.				Техника совершенствование изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь распределять силовые возможности на дистанции
	РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры (волейбол)	16				
69.	ТБ при занятиях волейболом.				Правила безопасного поведения на уроке. Работа с мячами.	Уметь применять правила безопасного поведения на уроке.
70.	Верхняя передача мяча над собой.				Техника. Передача мяча сверху двумя руками.	Уметь выполнять технику передачи мяча.
71.	Нижняя передача мяча над собой.				Стойки и передвижения игрока. Техника. Нижняя передача мяча двумя руками.	Уметь выполнять технику передачи мяча
72.	Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача мяча над собой.				Стойки и передвижения игрока. Техника передачи мяча в парах (верхняя, нижняя)	Уметь использовать полученные знания, применять стойки и передвижения игрока в работе с мячом (в парах).

73.	Передача мяча в прыжке в парах				Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
74.	Нападающий удар при встречных передачах.				Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
75.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.				Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы

76.	Нападающий удар.				Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
77.	Нижняя прямая подача.				Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
78.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.				Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы

79.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
80.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой				Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
81.	КУ нижняя прямая подача.				Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
82.	Совершенствование технических приемов в учебной игре.				Размеры площадки, правила игры. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы

83.	Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники изученных элементов.				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
84.	Учебная игра по официальным правилам волейбола. Совершенствование техники изученных элементов.				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы
	РАЗДЕЛ 6. Легкая атлетика и подвижные игры.					
85.	Прыжок в высоту с 2,3-х шагов, способом перешагивания.				Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. СБУ. Многоскоки. Прыжки в высоту с 2,3-х шагов, способом «перешагивание»	Демонстрировать технику прыжка в высоту
86.	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, способом перешагивания.				СБУ. Многоскоки. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, способом «перешагивание»	Демонстрировать технику прыжка в высоту

87.	КУ. Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания.				Легкая атлетика. СБУ. Многоскоки. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Демонстрировать технику прыжка в высоту
88.	Низкий старт. Развитие скоростных качеств				Специальные беговые упражнения. Низкий старт; бег с ускорением (30 м). Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью
89.	Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.				Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. (10 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять стартовый разгон.
90.	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.				СБУ. Бег по дистанции (60 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Уметь выполнять бег по дистанции с максимальной скоростью.
91.	Финиширование. Бег с ускорением 60м.				Специальные беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростных качеств на дистанции 100 м.	Уметь выполнять финиширование.
92.	КУ. Бег 60 м. на результат.				Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м).	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
93.	Эстафетный бег.				Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Уметь выполнять СБУ. Знать правила эстафетного бега.

94.	Прием и передача эстафетной палочки.				Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. Освоение техники приема и передачи эстафетной палочки.	Уметь: выполнять прием и передачу эстафетной палочки в беге на дистанции 100 м.
95.	КУ. Эстафетный бег 4 по 100м.				Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на дистанции 100 м.	Уметь: выполнять прием и передачу эстафетной палочки в беге на дистанции 100 м.
96.	Метание учебной гранаты с места.				Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. Метание учебной гранаты на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать учебную гранату на дальность
97.	Метание учебной гранаты с 2,3-х шагов.				Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. Метание учебной гранаты на дальность с 2,3-х шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать учебную гранату на дальность с 2,3-х шагов

98.	КУ. Метание учебной гранаты с разбега.				Шестиминутный бег. Специальные беговые упражнения. Метание учебной гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать учебную гранату на дальность с разбега.
99.	КУ. Шестиминутный бег.				Специальные беговые упражнения. Шестиминутный бег. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бежать с максимальной скоростью шесть минут.
100	Кроссовая подготовка.				Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)
101	Кроссовая подготовка.				Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)
102	Кроссовая подготовка.				Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)

103	Бег по пересеченной местности 1 км.				Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 1 км. Развитие выносливости	Уметь: бегать дистанцию 1000 м
104	Бег по пересеченной местности 2 км.				Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 2 км. Развитие выносливости	Уметь: бегать дистанцию 2000 м
105	КУ. Бег на дистанциях 2000 м. мальчики и 1500 м - девочки.				Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на дистанциях 2000 м. мальчики и 1500 м - девочки. Развитие выносливости	Уметь: бегать дистанцию 2000 м. мальчики; 1500 м. девочки.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Характеристика учебных помещений.

Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН 2.4.2.1178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом уровне.

№	Учебно-практическое оборудование				примечание
1	Стенка гимнастическая	+	+		
2	Бревно гимнастическое напольное	+	+		
3	Бревно гимнастическое высокое	+	+		
4	Козел гимнастический	+	+		
5	Конь гимнастический	+	+		
6	Перекладина гимнастическая	+	+		
7	Канат для лазания с механизмом крепления	+	+		

8	Мост гимнастический подкидной	+	+	
9	Скамейка гимнастическая жесткая	+	+	
10	Штанга тренировочная	+	+	
11	Гантели наборные	+	+	
12	Лыжи, ботинки, палки лыжные (комплект)	+	+	
13	Коврик гимнастический	+	+	
14	Акробатическая дорожка	+	+	
15	Маты гимнастические	+	+	
16	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	+	+	
17	Мяч малый (теннисный)	+	+	
18	Скакалка гимнастическая	+	+	
19	Мяч малый (мягкий)	+	+	
20	Палка гимнастическая	+	+	
21	Номера нагрудные	+	+	
22	Планка для прыжков в высоту	+	+	
23	Стойки для прыжков в высоту	+	+	
24	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	+	+	
25	Мячи баскетбольные	+	+	
26	Сетка для переноса и хранения мячей	+	+	
27	Жилетки игровые с номерами	+	+	
28	Сетка волейбольная	+	+	
29	Мячи волейбольные	+	+	
30	Кабинет учителя	+	+	
31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+	+	
32	Табло перекидное	+	+	
33	Аптечка медицинская	+	+	
34	Гимнастический городок	+	+	

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

Для прохождения программы в учебном процессе использовались следующие учебники:

Уровень программы	Программа	Тип класса	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	9	3	Физическая культура. 8-9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009