

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Управление образованием МО «Муниципальный округ Игринского**  
**района Удмуртской Республики»**  
**МБОУ Лозинская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО гуманитарного  
цикла



Бобылева А.П.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический Совет



Эскина И.Р.  
Протокол № 9 от «30» августа  
3023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Сабурова Л.С.  
приказ № 45 о/д от 31 августа  
2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 9 класса

село Лоза 2023г.

## Пояснительная записка

### 9 классе

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями

1. Федерального закона № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации».

2. ФООП основного общего образования  
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023)

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Учебным планом МБОУ Лозинская ООШ .

6. Перечнем учебников, утвержденного МБОУ Лозинская ООШ

#### **Основная цель курса:**

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

#### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часов в год, 3 часа в неделю (34 учебные недели)

#### **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные освоения** В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоят действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
  - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
  - У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:
  - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
  - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
  - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
  - и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
  - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
  - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
  - У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:
  - составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
  - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
  - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
  - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
  - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.
- К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
  - понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
  - объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
  - её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
  - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
  - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
  - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

#### **Знания о физической культуре.**

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

#### **Физическое совершенствование.**

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

###### *Модуль «Гимнастика».*

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

###### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

###### *Модуль «Зимние виды спорта».*

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

###### *Модуль «Плавание».*

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

### *Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

### *Модуль «Спорт».*

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

#### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.  
*Специальная физическая подготовка.*

#### *Модуль «Гимнастика».*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта».*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.*

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Футбол.*

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности



**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Практич. часть (кол-во л.р., пр.р., экскурсий)	Форма контроля предметных результатов
	Легкая атлетика	21		
	Баскетбол	17		
	Гимнастика с элементами акробатики	20		
	Лыжная подготовка	18		
	Волейбол	12		
	Русская лапта	9		
	Футбол	5		
Всего: 102 часа.				

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 класса.**

Дата	№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся
Легкая атлетика. (10)			
	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики №15 низкий старт.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
	2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.
	3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
	4	Тестирование бега на 60м., эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
	5	Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта
	6	Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	7	Метание мяча, прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
	8	Бег на средние дистанции.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
	9	Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
	10	Тестирование бега на 1500-2000м.	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
Баскетбол (17)			

	11	Передача мяча в парах, штрафной бросок. Иот№	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Передачи мяча двумя руками на месте. Техника штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
	12	Бросок мяча от плеча, передачи мяча на месте и в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, передачи двумя руками в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.
	13	Ведение мяча, передачи мяча.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи в движении различными способами в парах и тройках. Учебная игра по упрощенным правилам.
	14	Ведение мяча с сопротивлением, передачи мяча с сопротивлением	Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Передача мяча разными способами в тройках сопротивлением. Учебная игра.
	15	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Броски одной и двумя руками в прыжке.
	16	Бросок одной рукой от плеча, в движении и в прыжке.	Бросок одной рукой от плеча в движении, с остановкой. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением.
	17	Перемещения с изменением направления. Дриблинг.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.
	18	Нападение быстрым прорывом.	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам стритбола. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.
	19	Тактика нападения.	Взаимодействия 2-х игроков в нападении и в защите через заслон. Учебная игра. Позиционное нападение 2:2, 3:3.
	20	Быстрый прорыв. Взаимодействие трех игроков.	Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	21	Технико-тактические приемы баскетбола.	Личная защита. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Взаимодействие трех игроков. Позиционное нападение со сменой мест 3:3, 4:4. Учебная игра.
	22	Взаимодействие трех игроков.	Взаимодействие двух и трех игроков в нападении и в защите. Личная защита. Развитие выносливости.
	23	Тактика нападения.	Позиционное нападение 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Прессинг. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
	24	Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча. Личная защита. Позиционное нападение.
	25	Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча. Развитие координационных способностей.
	26	Стритбол.	Правила игры в стритбол. Игра 3*3.
	27	Учебная игра.	Учебная игра по упрощенным правилам игры. Позиционное нападение 4:4, 5:5.
Гимнастика с элементами акробатики (20)			
	28	Висы. Строевые упражнения.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в

			шеренге. Подтягивание в висе.
	29	Строевые упражнения. Лазание.	Олимпийские игры древности и современности. Упражнения на развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Лазание по канату на скорость.
	30	Акробатические упражнения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д - «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
	31	Строевые упражнения. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей
	32	Строевые, акробатические упражнения, развитие силовых способностей.	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнение на брусках – мальчики. Акробатика – девочки; Упражнение на бревне - девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин.
	33	Строевые упражнения, акробатика, упражнение на бревне, брусках.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Упражнение на брусках - мальчики; Упражнение на бревне - девочки. Прыжки через скакалку 2 мин в темпе 120 прыжков в мин. Наклоны в положении стоя. То же, в положении сидя.
	34	Строевые упражнения, акробатика, упражнение на бревне, брусках.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Упражнение на брусках - мальчики; Упражнение на бревне - девочки. Прыжки через скакалку 2 мин в темпе 120 прыжков в мин. Наклоны в положении стоя. То же, в положении сидя
	35	Строевые упражнения, упражнения на бревне, на брусках.	Строевые упражнения. Упражнение на брусках - мальчики; упражнение на бревне - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышении.
	36	Комбинации на перекладине бревне, брусках.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусках и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусках. Упражнения для развития. Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы).
	37	Комбинации на перекладине бревне, брусках.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусках и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусках. Упражнения для развития. Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы).
	38	Комбинации на перекладине, бревне, брусках.	Строевые упражнения. Упражнения с гантелями. Мальчики – упражнение на брусках и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусках. Упражнение: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх. То же с закрытыми глазами
	39	Комбинации на	Строевые упражнения. Упражнения с гантелями.

		перекладине, бревне, брусках.	Мальчики – упражнение на брусках и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусках. Упражнение: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх. То же с закрытыми глазами
	40	Комбинации на перекладине, бревне, брусках. Опорный прыжок.	Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. Мальчики – упражнение на брусках и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног. То же, с хлопком ладонями во время подскока
	41	Комбинации на перекладине, бревне, брусках. Опорный прыжок.	Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. Мальчики – упражнение на брусках и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног. То же, с хлопком ладонями во время подскока
	42	Опорный прыжок.	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.
	43	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре.
	44	ОРУ с предметами. Развитие физических качеств.	ОРУ с палкой. Оценить уровень физической подготовленности: приседания за 1 минуту, подъем туловища из положения лежа.
	45	Полоса препятствий.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования.
	46	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре.
	47	ОРУ с предметами. Развитие физических качеств.	ОРУ с палкой. Оценить уровень физической подготовленности: приседания за 1 минуту, подъем туловища из положения лежа.
<b>Лыжная подготовка (18)</b>			
	48	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам. Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски, подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2 км, девочки 2 км.
	49	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 1 км, девочки 1 км.
	50	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 1 км, девочки 1 км.
	51	Попеременный двухшажный ход,	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.

		одновременный одношажный ход.	Спуски и подъемы. Развитие быстроты и выносливости: Мал.- 4 км, дев.- 3 км
	52	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы. Развитие быстроты и выносливости: Мал.- 4 км, дев.- 3 км
	53	Спуск, подъем, торможение. Развитие выносливости и быстроты.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 3 км, девочки 2 км.
	54	Спуск, подъем, торможение. Развитие выносливости и быстроты.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 3 км, девочки 2 км.
	55	Спуск, торможение. Лыжная эстафета.	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 3 км, девочки 2 км.
	56	Коньковый ход.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 2,5 км, девочки 2 км.
	57	Коньковый ход. Развитие выносливости.	Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200-мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 2,5 км, девочки 2 км.
	58	Коньковый ход. Развитие выносливости.	Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200-мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 2,5 км, девочки 2 км
	59	Коньковый ход. Поворот переступанием	Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200-мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 2,5 км, девочки 2 км
	60	Коньковый ход. Поворот переступанием	Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200-мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: мальчики 2,5 км, девочки 2 км
	61	Применение лыжных ходов	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км

	62	Применение лыжных ходов	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км
	63	Применение лыжных ходов	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция мальчики - 4км; девочки -3 км.
	64	Применение лыжных ходов	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция мальчики - 4км; девочки -3 км.
	65	Применение лыжных ходов.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.
Волейбол (12)			
	66	Стойки, перемещения, передачи мяча, подачи.	Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
	67	Стойки, перемещения, передачи мяча, подачи.	Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
	68	Стойки, перемещения, передачи мяча, подачи.	Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
	69	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нападающий удар.	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения.
	70	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нападающий удар.	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения.
	71	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Техника передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения
	72	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Техника передачи мяча у сетки и в прыжке

			через сетку. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения
	73	Технические приёмы и тактические действия в волейбол, передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача	Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подач. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	74	Технические приёмы и тактические действия в волейбол, передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача	Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подач. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
	75	Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подач. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения.
	76	Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подач. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения.
	77	Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подач. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения.
Русская лапта (9)			
	78	Техника подачи мяча из города способом сбоку.	Техника безопасности на занятиях по русской лапте. Основы самостоятельных занятий спортом. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
	79	Способы удара битой. Стартовая стойка игроков.	Правильный подход к самостоятельным занятиям. Самоконтроль. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ударов битой способом сбоку. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков.
	80	Стартовая стойка игроков. Перебежки.	Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.
	81	Перебежки, челночный бег 10*10м.	Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом. Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений. Зигзагообразный бег и по дуге.
	82	Развитие выносливости. Техника защиты.	Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами,

			прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.
	83	Техника защиты. Стойка игроков защиты.	Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками – мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.
	84	Учебная игра по упрощенным правилам.	Правила игры «Русская лапта», жесты судей. Двусторонняя игра с использованием ранее изученных элементов.
	85	Осаливание, переосаливание. Перебежки.	Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Переосаливание.
	86	Осаливание, переосаливание. Перебежки	Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням и небольшим мишеням стоя к ним лицом и спиной. Переосаливание.
Футбол. (5)			
	87	Правила игры. Инструктаж по ТБ.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. Правила соревнований.
	88	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъема. Игра без вратарей.
	89	Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование ударов средней частью подъема. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.
	90	Техника игры вратаря.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.
	91	Техника игры вратаря.	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.



**Легкая атлетика (11)**

	92	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	93	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	94	Тестирование прыжка в высоту.	Специальный беговые упражнения. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».
	95	Челночный бег 3*10м.	Техника челночного бега 3*10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
	96	Тестирование челночного бега 3*10м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование челночного бега 3*10м.
	97	Кроссовый бег.	Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль.
	98	Кроссовый бег.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.
	99	Кроссовый бег.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.
	100	Полоса препятствий. Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.
	101	Полоса препятствий. Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.
	102	Тестирование физической подготовленности.	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся и сравнение результатов тестирования с началом учебного года. Подведение итогов

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

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
<b>Матвеев А.П.,</b> Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2011 г.	Д
Матвеев А.П., Физическая культура. 8-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев – Москва: Просвещение, 2011 г.).	Д
Рабочая программа по физической культуре	Д
Канат для лазанья	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	
Скакалка детская	К
Мат гимнастический	П
Обруч алюминиевые	П
Рулетка измерительная	Д
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
Щит баскетбольный тренировочный	П
Сетка для переноски и хранения мячей	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект