

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34 »
г. Махачкала**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Магомедов Г.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса физическая культура для 9 классов**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

учителей физической культуры и технологии

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты должны отражать:

- 1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание тем учебного курса.

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).

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Кроссовая подготовка. Пробегание различных отрезков, развитие общей и специальной выносливости.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные разделы содержания программы:

№ раздела	Содержание раздела	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В течение учебного года.
2.	Легкая атлетика	29
3.	Кроссовая подготовка	22
4.	Гимнастика	21
5.	Спортивные игры	30
6.	Итого	102

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка											
	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
V. Кроссовая подготовка																											
1. Смешанное передвижение: юноши до 5 км, девушки до 4 км с постепенным увеличением пробегаемых участков																С	С	С		С							
2. Медленный бег: юноши до 3 км, девушки до 2 км																			С							С	
3. Переменный бег: юноши – 3 км с тремя ускорениями по 500 м (по 2 мин 15 с), девушки – 2 км с двумя ускорениями по 400 м (по 1 мин 50 с)																								С			
4. Ускорения 5?30 метров																				С			С		С		
5. Бег 3×200 м (юноши по 40 с, девушки по 46 с)																						С					С
6. Пробегание по камням прыжками																	О	С	С						С		
7. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге																					О	С	С				
8. Кросс: юноши 2 км, девушки 1 км с учетом времени																											К
9. Подвижные и спортивные игры																+	+	+		+			+		+	+	
VI. Развитие двигательных качеств																											
1. Скоростные способности:																											
– бег с ускорением (5–6 серий по 20–30 м);	+									+											+			+		+	
– максимально быстрый бег на месте (сериями по 15–20 с);	+				+		+				+						+				+			+			
– бег со старта 2–4×40–60 метров		+	+	+																							
2. Скоростно-силовые способности:																											
– разнообразные прыжки и многоскоки;				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								+	+	+			
– броски и толчки набивных мячей до 3 кг;				+		+				+	+																
– бег с низкого старта в гору;										+									+								
– бег со старта с гандикапом 1–2×30–60 м									+				+							+						+	

Содержание учебного материала	Легкая атлетика															Кроссовая подготовка												
	Номера уроков																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
3. Силовые способности и силовая выносливость:																												
– силовые упражнения в парах;			+						+									+					+					
– поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке;				+		+			+		+			+			+			+				+				
– повторное пробегание отрезков: 3–5×100–150 м																							+					
4. Координационные способности:																												
– челночный бег 3×10 м и 4×21 м;													+								+				+			
– бег с преодолением препятствий и на местности;																				+	+	+	+	+	+		+	+
– прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны;				+	+	+	+	+	+															+	+	+		
– метание различных снарядов из различных исходных положений обеими руками в цель и на дальность			+			+			+	+								+				+						
5. Общая выносливость и активный отдых:																												
– кроссы в равномерном (20–25 мин) и переменном (10–15 мин) темпе;																				+					+	+		+
– подвижные и спортивные игры		+		+		+		+		+		+		+		+	+	+		+			+		+	+	+	
VII. Общеразвивающие упражнения																												
– на месте и в движении;	+	+			+						+		+		+		+					+			+	+	+	
– в парах;			+						+				+					+					+					
– с малыми (теннисными) мячами;						+	+	+				+							+					+				
– специальные упражнения легкоатлета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
VIII. Проверка уровня физической подготовленности																												
1. Бег 60, 200, 400 и 800 метров				К			К		К														К					
2. Прыжки в длину с места										К																		
3. Челночный бег 3х10 м и 4х21 м								К												К								

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала для учащихся 9 классов на II четверть

Содержание учебного материала	Атлет. и ритм. гимн.						Гимнастика с элементами акробатики															
	Номера уроков																					
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
I. Основы знаний о физической культуре																						
1. Обеспечение техники безопасности, страховка и помощь во время занятий	+						+	+		+												
2. Упражнения для самостоятельной тренировки			+							+												
3. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости		+								+												
4. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр													+									
5. Возрождение Олимпийских игр современности														+								
6. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика															+							
7. Спорт, каким он нужен миру																	+					
II. Межпредметные связи																						
1. Ускорение тел при их взаимодействии												+										
2. Масса тела, сила и ускорение, измерение сил				+																		
3. Равновесие невращающихся тел, устойчивость равновесия тел								+														
4. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Органы равновесия					+											+						
III. Строевые упражнения																						
1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге								О	О	С	С		+		+				+			
2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении		+		+					+		+			+			+			+		

Содержание учебного материала	Атлет. и ритм. гимн.						Гимнастика с элементами акробатики															
	Номера уроков																					
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
IV. Элементы атлетической и ритмической гимнастики																						
1. Обучать комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши)	О	О	С	С																		
2. Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики (девушки) – см 8 кл.	С	С	С	С	С	С																
3. Физические упражнения локального воздействия:																						
– упражнения в парах на сопротивление;																						
– упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания; приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях; упражнения для	С		С		С	С																
укрепления мышц брюшного пресса, передвижение в висе по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату);																						
– упражнение с внешним сопротивлением (гантели, гири 8 и 16 кг, штанга и др.);		С		С	С	С																
– упражнения на силовых тренажерах		С	С	С	С	С																
V. Гимнастика с элементами акробатики																						
1. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																						
а) юноши:																						
– из упора присев силой стойка на голове и руках;									О	С	С	С										
– длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;										О	С	С	С	С								

Содержание учебного материала	Атлет. и ритм. гимн.							Гимнастика с элементами акробатики															
	Номера уроков																						
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
– кувырок назад в стойку на руках с помощью;							О	С	С	С	С												
– переворот в сторону с разбега;									О	С	С	С											
– повторение ранее пройденных акробатических упражнений;							+	+	+	+	+	+	+										
– комбинации из освоенных акробатических упражнений;									О	С	С	С	С	К									
б) девушки:																							
– равновесие на одной;							С	С	С	С	С	С											
– выпад вперед;							С	С	С	С	С	С											
– кувырок вперед;								С	С	С	С	С											
– кувырок назад с поворотом в «полушпагат»;									О	С	С	С											
– повторение ранее пройденных акробатических упражнений;							+	+	+	+	+	+	+										
– комбинации из освоенных акробатических упражнений									О	С	С	С	С	К									
2. Осваивать и совершенствовать висы и упоры:																							
а) юноши:																							
– подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина);											О	О	С	С	С	С							
– подъем махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине (из размахивания изгибами, махом вперед, подъем переворотом в упор. Из виса согнуться в тазобедренных суставах вперед, энергично разогнуться до положения виса прогнувшись. Из крайнего заднего положения, энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки (подтянуться), послать ноги вверх за перекладину до положения виса на													О	О	С	С	С	С					

Содержание учебного материала	Атлет. и ритм. гимн.						Гимнастика с элементами акробатики															
	Номера уроков																					
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
– серия кувырков, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо;							+	+	+		+		+		+							
– прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину;															+	+		+		+		
– эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря					+					+				+					+			
2. Силовые способности и силовая выносливость:																						
– лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;			+	+							+	+			+		+	+		+		
– подтягивание на высокой и низкой перекладине;		+	+		+			+	+		+	+		+		+		+	+	+		
– упражнения в висах и упорах;										+	+	+	+	+	+	+	+	+				
– поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке;				+		+	+			+			+		+					+	+	
– приседание с партнером на плечах у гимнастической стенки (юноши);		+			+				+			+					+					
– на гимнастической скамейке наклоны назад из положения сидя (руки на пояс или за голову) – ноги фиксированы;			+			+	+				+			+		+			+			
– упражнения с отягощениями (гантели, гири до 16 кг и др.)		+		+	+	+				+					+					+		
3. Гибкость:																						
– наклоны в положении сидя (с помощью партнера);			+						+			+					+					
– опускание в «шпагат» с опорой рук (до появления болевых ощущений);									+		+			+					+		+	
– в положении седа согнув ноги (колени в стороны). Взяться за ступни. Наклоны до касания лбом носков;								+		+		+			+		+			+		
– упражнения на гимнастической стенке, с партнером, акробатические;		+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+			+				

Содержание учебного материала	Атлет. и ритм. гимн.						Гимнастика с элементами акробатики															
	Номера уроков																					
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника без предметов и с предметами	+		+	+	+		+		+			+			+					+		
4. Скоростные и скоростно-силовые способности:																						
– из упора присев быстро встать или перейти в упор лежа;		+				+		+		+				+			+				+	
– в висе быстро согнуть и разогнуть ноги;				+								+			+				+			
– передвижение в упоре на брусьях (для девушек в висе, согнув ноги);													+	+		+	+			+		
– подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног;				+		+		+				+					+				+	
– прыжки «змейкой» через бревно или гимнастическую скамейку;		+		+		+	+			+			+			+				+		
– опорные прыжки;															+	+	+	+	+	+	+	
– прыжки со скакалкой;			+					+						+				+				
5. Выносливость в упражнениях силового характера:																						
– приседание на количество раз за 30 с;												+					+					
– жим отягощений до 16 кг на количество раз						+																
VII. Общеразвивающие упражнения																						
1. Упражнения в движении и на месте					+	+						+	+		+					+	+	
2. У гимнастической стенки							+	+			+					+				+		
3. С гимнастической скамейкой	+	+	+	+																		
4. С гимнастической палкой									+	+							+					
5. В парах													+	+					+			

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков																													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
– позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину;					О	О	С	С			С		С	С		С														
– нападение быстрым прорывом (3:2);								О	С	С	С				С															
– взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);											О	С	С	С			С													
– личная защита на своей половине и по всему полю после пауз в игре														О	С	С	С													
8. Совершенствовать технику игры:																														
– игра «Школьный баскетбол»;		С	С	С								С																		
– учебная игра 5:5 по упрощенным правилам баскетбола;							С	С	С	С	С			С	С		С	С												
– «малый баскетбол» в пятерках на один щит;					С	С						С				С														
– игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3								С	С				С	С		С														
V. Волейбол																														
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек:																														
– перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки;																			С	С	С		С							
– перемещения шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки – скачком, двойным шагом;																				С	С	С								
– эстафеты с внезапными остановками (комбинации из освоенных стоек и перемещений)																					С	С	С		С		С	С		
2. Осваивать технику приема и передач мяча:																														
– верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения;																			О	С	С	С	С	С	С	К				

Содержание учебного материала	Баскетбол																Волейбол													
	Номера уроков																													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
– передача мяча у сетки (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну);																				О	С	С	С							
– передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну);																					О	С	С	С						
– передача мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега);																						О	С	С	С					
– передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру																						О	О	С	С	С				
3 Осваивать и совершенствовать технику нижней прямой подачи:																														
– нижняя подача и прием мяча от подачи;																								О	С	С	С	С	С	С
– прием мяча, отскочившего от сетки;																								О	С	С	С	С	С	
– пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки;																									С	С	С	С	С	К
– подачи в правую, левую половины, в дальнюю и ближнюю части площадки;																										О	С	С	С	
– подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2																										О	С	С	С	
4. Осваивать технику прямого нападающего удара (н/у):																														
– прямой нападающий удар при встречных передачах;																						О	С	С	С	С	С	С		
– игрок из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет н/у по мячу, подброшенному другим игроком вертикально вверх примерно на высоту 1 м над сеткой;																								О	С	С	С	С	С	К
– н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3																									О	С	С	С		

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков																													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
VI. Развитие двигательных качеств																														
1. Координационные способности:																														
– броски набивного мяча через голову в парах, с поворотом туловища влево или вправо, над головой – под ногами и т. д.;		+		+			+			+				+						+				+				+		
– бег из различных исходных положений;	+		+			+				+				+						+			+					+		
– челночный бег на отрезке 10 м по 3–5 раз;					+						+											+					+			
– упражнение с мячами, выполняемые в сочетании с бегом							+			+			+							+			+				+			
2. Скоростные и скоростно-силовые способности:																														
– бег на месте с максимальной частотой шагов 5–7 с, затем рывок вперед 10–15 мин;			+			+				+										+				+					+	
– передача мяча в стену на скорость с 3 м за 10с;				+			+				+			+							+					+			+	
– быстрые перемещения с последующей имитацией передачи мяча или нападающего удара;																				+			+			+		+		+
– бег с ускорением 15–20 м (3–5 серий);				+			+										+					+			+			+		
– пятнашки в парах с раздельного старта;						+			+			+			+						+								+	
– прыжки вверх из упора присев 5–8×4–5 серий;	+				+				+			+						+				+						+		
– прыжки с доставанием рукой подвешенного предмета;		+				+					+			+		+			+			+			+			+		
– прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (на месте и в движении с н/мячом в руках)								+				+				+				+			+		+			+		+
3. Ловкость:																														
– жонглирование мячами;		+	+	+			+			+			+			+			+	+	+		+			+			+	

Содержание учебного материала	Баскетбол															Волейбол														
	Номера уроков																													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
– обводка стоек при движении навстречу друг другу;					+		+		+		+		+																	
– попеременные подскоки на левой и правой ноге с передачей мяча над собой;																				+	+		+		+			+		
– преодоление полосы препятствий в зале;														+												+				
– подвижные игры «Подвижная цель», «Хоккей»								+				+										+								
4. Силовая способность и выносливость:																														
– толчки и броски набивного мяча до 5 кг;		+					+							+							+				+					
– приседание и ходьба с партнером на плечах;					+							+								+				+						
– ходьба с выпадами и поворотами туловища	+		+			+				+			+		+				+			+				+				+
VII. Общеразвивающие упражнения																														
– на месте и в движении;	+	+	+						+			+	+				+	+	+	+						+			+	+
– с баскетбольными (волейбольными) мячами;					+	+	+			+					+						+	+	+				+	+		
– в парах							+	+			+			+	+								+	+						
VIII. Задачи воспитания																														
1. Развивать умения творческой работы																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
2. Воспитывать выдержку и самообладание, умение сохранять уравновешенность в конфликтных ситуациях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
IX. Домашние задания																														
1. Подтягивание из виса (юноши) – 10 раз								+	+	+	+	+	+																	
2. Подъем туловища из положения лежа (девушки) – 24 раза								+	+	+	+	+	+																	
3. Прыжки со скакалкой за 25 с: 56 раз (юноши), 62 раза (девушки)																					+	+	+	+	+	+				

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка										Легкая атлетика													
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
2. Бег умеренной интенсивности: 3,5 км (юноши), 2,5 км (девушки)			С																					
3. Переменный бег с преодолением препятствий и ускорениями: юноши – 2 раза по 800 м (по 3 мин 35 с), девушки – 2 раза по 400 м (по 2 мин)						С																		
4. Бег 500 м с 5 ускорениями по 30–40 м				С																				
5. Взбегание на горки и сбегание			С																					
6. Преодоление крутых подъемов шагом и с разбега						С																		
7. Ускорение 5×40 м		С				С																		
8. Бег 2×300 м (юноши по 68–70 с, девушки по 81–83 с)							С																	
9. Контрольный бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км									К															
V. Легкая атлетика																								
1. Совершенствовать технику спринтерского бега:																								
– бег с низкого старта: 5–6×40м;									С	С														
– бег с ускорением с хода 2–4×70–80 м;														С										
– бег со старта в гору 4–6×20–30 м;												С												
– бег по повороту (виражу): 3–4×20 м;											С													
– эстафетный бег;													С											
– бег на результат 100 м															К									
2. Совершенствовать технику длительного бега:																								
– бег в равномерном темпе – до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки);									С	С														
– бег умеренной интенсивности: 2 км (юноши), 1,5 км (девушки);										С				С					С					
– бег: юноши 2×800 м, девушки 2×600м;												С								С				

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка											Легкая атлетика												
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
– переменный бег: юноши 2500 м, девушки 1500 м																		С						
3. Специальные беговые упражнения:																								
– бег с высоким подниманием бедра и с переходом на ускорение;		+				+								+										
– прыжковые шаги;			+				+			+														
– семенящий бег;	+					+								+										
– бег с забрасыванием голени;				+							+													
– бег под уклон с максимальной частотой и нарастающей скоростью;					+								+											
– бег (15–30 м) из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя на коленях и т. д.;				+								+												
– бег спиной вперед;		+					+				+													
– бег с преодолением полосы препятствий			+					+																
4. Овладеть и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега:																								
– отталкивание с 3–5 шагов разбега (энергично вынести обе ноги вперед и сесть в песок);														С	С	С								
– прыжок через препятствие 25–30 см, установленное у места приземления (отработка движения ног вперед);														С	С	С								
– то же, но через препятствие высотой 60–80 см, расположенное примерно в метре от места отталкивания (выработка более высокой траектории полета и наибольшей группировки тела);															С	С	С							
– прыжок через две планки (резинки), вторая на расстоянии 70–100 см от первой. Высота первой планки 40–60 см, второй 60–70 см;																С	С							

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка										Легкая атлетика													
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
– прыжки в длину с 11–13 шагов разбега;																С	С	С						
– прыжки в длину с полного разбега																		С	С	С	К			
5. Овладеть и совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега:																								
– перепрыгивание с прямого разбега, сделав сильный мах и толчок, через планку, установленную на высоте 30–40 см;																		С	С	С				
– прыжки с короткого разбега через планку на взлет;																		С	С	С				
– прыжки через планку способом «перешагивание» с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте																				С	С	С	С	К
6. Специальные и подводящие упражнения к овладению техникой прыжка в длину и высоту с разбега:																								
– прыжки через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);																+		+				+		+
– повторные прыжки «скачком» и «шагом»;																	+			+			+	
– прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;																+		+			+			
– прыжки вверх из исходного положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке;																				+				+
– подскоки на месте толчком двух ног, прыжки на одной ноге (поочередно), продвигаясь вперед, с грузом на плечах;																+				+				
– полуприседания с партнером на плечах;																			+		+			+
– повторение упражнений, пройденных в I четверти																		+		+			+	

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка										Легкая атлетика													
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
7. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель и на дальность:																								
– метание мяча весом 150 г с места на дальность;																								
– с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;																								
– в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния: юноши – до 18 м, девушки – до 12–14 м;																								
– бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх;																								
– специальные и подводящие упражнения:																								
а) броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы (ученик делает махом левой ноги вперед-вверх и толчком правой небольшой скачок вперед, затем сразу же широкий шаг левой и вслед за этим бросок мяча;																								
б) повторение упражнений, пройденных в I четверти																								
VII. Развитие двигательных качеств																								
1. Скоростные способности:																								
– максимально быстрый бег на месте с последующим ускорением до 20 м;	+				+			+	+		+			+					+			+		
– бег с ускорением до 80 м;				+			+								+									
– бег со старта 5–6×30–40 м					+			+						+						+				
2. Скоростно-силовые способности:																								
– многоскоки и прыжки через препятствия;	+						+							+							+			

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка										Легкая атлетика													
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
– броски и метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений;					+							+	+	+										
– толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей;			+			+					+				+	+								
– прыжки в длину с места с двух ног;				+		+									+		+			+				
– метание малого мяча из различных исходных положений ведущей, неведущей рукой, с одной и двух рук;											+	+	+	+	+	+	+							
– прыжки с отягощением на плечах		+				+			+						+						+			
3. Силовые способности и силовая выносливость:																								
– упражнения с отягощениями до 10 кг;		+				+			+							+					+			
– приседание на одной ноге «пистолет» (девушки, держась рукой за опору);			+		+			+		+							+						+	
– поднимание туловища из положения лежа на спине;		+	+			+			+		+					+						+		+
– упражнения на гимнастических снарядах (стенке, перекладине, брусках и др.) для ног, мышц туловища, плечевого пояса, рук;					+			+			+		+				+			+		+		
– упражнение на сопротивление в парах			+	+			+				+				+				+					
4. Координационные способности:																								
– челночный бег 3×10 м, и 4×21 м;		+			+						+		+			+					+			
– бег с преодолением препятствий (барьеры);						+								+					+					
– прыжки через препятствие, на точность приземления и в зоны;			+					+							+			+					+	
– прыжки на месте с поворотом на максимальное число градусов;		+							+		+		+			+			+			+		

Содержание учебного материала	Кроссовая подготовка											Легкая атлетика												
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
ХII. Овладение организаторскими умениями																								
– помощь в проведении занятий в качестве командира отделения учащихся, капитана команды;		+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– самостоятельное судейство по проведению тестирования физических упражнений и внутриклассных соревнований;						+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– демонстрация изученных упражнений;				+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– помощь в проведении общеразвивающих и подводящих упражнений;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– помощь в ремонте спортивного инвентаря и подготовке мест занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Поурочное планирование 9 класс

Номер урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование урока
			План	Факт	
	I четверть.	27			
	Легкая атлетика	14			
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	6			
1	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег.	1			Свисток, секундомер.
2	Низкий старт.	1			Свисток
3	Низкий старт до 30 метров.	1			
4	Скоростной бег до 50 метров.	1			
5	Бег на результат 60 метров.	1			
6	Старты из различных исходных положений.	1			
	Прыжок в длину, метание мяча.	3			
7	Прыжок в длину.	1			Свисток, мячи.
8	Совершенствование прыжка в длину с 11 – 13	1			

	шагов разбега.				
9	Метание мяча.	1			Свисток, секундомер.
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра.	1			прыжковая яма, мячи для метания
10	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль.	1			Мячи для метания, секундомер
11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1			м/мячи н/мяч
12	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Теория «Основы истории развития физической культуры в России».	1 теория			Мячи 150 гр в/мяч
	Бег на средние и длинные дистанции.	2			
13	Бег 1500м (девочки), 2000м (мальчики).	1			Свисток, секундомер.
14	Бег в равномерном темпе до 25 минут, девочки до 20 минут.	1			
	Кроссовая подготовка	13			
15	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	1			Свисток, секундомер.
16	Старт. Стартовый разгон.	1			Свисток, секундомер.
17	Бег по дистанции финиширование.	1			Свисток, секундомер.
18	Преодоление горизонтальных препятствий.	1			Свисток, секундомер.
19	Преодоление вертикальных препятствий.	1			Свисток, вертик. препятствия.
20	Бег 12 мин.	1			Свисток, секундомер.
21	Бег 15 мин.	1			Свисток, секундомер.
22	Развитие выносливости.	1			Свисток.

23	Основные правила проведения соревнований.	1			Свисток, секундомер.
24	Учетный. Бег 2 км (д) 3км (м)	1			Свисток, секундомер.
25	Бег с препятствиями и на местности. Бег с гандикапом.	1			скаты фишки лабиринт.
26	Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка.	1			скаты фишки лабиринт
27	Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований.	1 теория			Секундомер свисток фишки
	II четверть	21			
	Гимнастика с элементами акробатики.	21			
	Висы. Строевые упражнения	5			
28	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1			Гимнастические палки.
29	Совершенствование переход шага на месте на ходьбу в колонне.	1			Свисток.
30	Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1			Перекладина.
31	Совершенствование подъёма переворотом в упор махом.	1			Перекладина.
32	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, в движении.	1			Скакалки.
	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	5			
33	Прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки).	1			Маты, гимнастический мостик, козел.
34	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, в движении.	1			Обручи.
35	Совершенствование прыжка, согнув ноги и прыжка боком.	1			Маты, гимнастические маты, козел.
36	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1			Свисток, секундомер.
37	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	1			Свисток, секундомер.
	Акробатика.	11			
38	Стойка на голове и руках, из упора присев силой давления на одной.	1			Гимнастические маты.

39	Кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики), кувырок вперед (девочки).	1			Гимнастические маты.
40	Страховка и помощь во время занятий.	1			Козел, маты, гимнастический мостик.
41	Обеспечение техники безопасности.	1			Свисток, секундомер.
42	Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на жерди.	1			
43	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см.).	1			
44	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.	1			Свисток, секундомер.
45	Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперед).	1			Гимнастические маты
46	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперед, кувырок вперед, назад).	1			г/маты г/скакалка
47	Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперед).	1			Гимнастические маты
48	Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты.	1			Г/маты г/лестница г/маты
	III четверть	30			
	Баскетбол.	15			
	Стойки, перемещения, передачи. Игра.	15			
49	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1			Свисток, мяч.
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	1			Свисток, мяч.
51	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1			Свисток, мяч.
52	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1			Свисток, мяч.
53	Взаимодействие трех игроков.	1			Свисток, мяч.
54	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3:2 на одну корзину.	1			Свисток, мяч.
55	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1			Свисток, мяч.

56	Совершенствование игры по упрощенным правилам баскетбола.	1			Свисток, мяч.
57	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. движения	1			б/мячи.
58	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.	1			б/мячи свисток фишки.
59	Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль	1			б/мячи скакалки.
60	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1			б/мячи фишки.
61	Тактика игры позиционное нападение и личная защита Игровые взаимодействия	1			б/мячи.
62	Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1			б/мячи. г/скамейки.
63	Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.	1			б/мячи скакалки.
Волейбол.		15			
64	Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча.	1 теория			в/мячи
65	Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.	1			в/мячи фишки
66	Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			в/мячи
67	Прямой нападающий удар, Комбинации из	1			в/мячи

	освоенных элементов. Игра				
68	Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра.	1			в/мячи
69	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	1			в/мячи
70	Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра	1			в/мячи
71	Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Игра	1			в/мячи
72	Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов приема, передач, удар. Игра по упрощённым правилам.	1 теория			в/мячи
73	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1			в/мячи
74	Групповые и командные действия игроков в защите. Теория «Организация и проведение соревнований по волейболу».	1 теория			в/мячи
75	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок.	1			в/мячи
76	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра.	1			в/мячи
77	Круговая тренировка. Игра в защите.	1			в/мячи
78	Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя боковая подача. Эстафеты.	1			в/мячи фишки
	Кроссовая подготовка.	9			
79	Бег в равномерном темпе до 18 мин.	1			Секундомер.
80	Кросс до 20 мин.	1			Секундомер.
81	Бег на 2000 м (м), 1500м (д)	1			Секундомер.

82	Измерение результатов ; подача команд.	1			Секундомер.
83	Правила самоконтроля и гигиены.	1			Свисток, секундомер.
84	Кросс до 3 км	1			Свисток, секундомер.
85	Кросс до 18 минут	1			Секундомер.
86	Кросс по разному грунту.	1			Секундомер.
87	Кросс: юноши 2 км, девушки 1 км с учетом времени.	1			Свисток, секундомер.
	Легкая атлетика	15			
	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3			
88	Низкий старт до 30м	1			Секундомер.
89	Бег с ускорением 70-80 м	1			Эстафетная палочка.
90	Совершенствование эстафетного бега.	1			Свисток, секундомер.
	Прыжки, метание мяча.	12			
91	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.	1			Метровая лента, мяч(150гр)
92	Метание в коридор 5 – 6 метров.	1			Метровая лента, мяч(150гр)
93	Метание в горизонтальную и вертикальную цель девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров.	1			мяч(150гр)
94	Метание мяча весом в 150 грамм с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега.	1			мяч(150гр)
95	Совершенствование прыжков в длину.	1			Метровая лента.
96	Метание мяча весом 150гр с места на дальность.	1			Метровая лента, мяч(150гр)
97	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1			
98	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1			прыжковая яма скакалки
99	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1			прыжковая яма скакалки
100	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра.	1			прыжковая яма

					мячи для метания
101	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль.	1			мячи для метания секундомер
102	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1			м/мячи н/мяч