

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРАВОСЛАВНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЛЕСТВИЦА»



Рабочая программа
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 класс
основное общее образование
(ФГОС основного общего образования)

Количество часов - 68 (2 часа в неделю)

Составитель: **Кольцов Михаил Сергеевич**, учитель физической культуры

2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А.

Данная программа реализует основные идеи Федерального образовательного государственного стандарта основного общего образования (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре Ляха В.И. (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2016). Программа составлена для учащихся 5 класса и рассчитана на 68 часов (авторская программа – 102 часа); сроки ее реализации – 34 учебных недели.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», который был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. с целью «использование его на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» будет добавлен в 5 классе за счет часов внеурочной деятельности (программа внеурочной деятельности «Волейбол»).

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся может овладеть знаниями и навыками в соответствии требованиями государственного образовательного стандарта.

Обучающийся сможет узнать:

- о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- о способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

Обучающийся может научиться:

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- осуществлять самоконтроль во время получения физической нагрузки;
- сможет иметь двигательные умения и навыки в:
 - метаниях на дальность и на меткость;
 - циклических и ациклических локомоциях;
 - гимнастических и акробатических упражнениях;
 - спортивных играх /волейбол, баскетбол/;
 - кроссовой подготовке.

Демонстрировать средний уровень физической подготовленности:

Мальчики:

№ п/п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, с	4.5 и <	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1-5.4	5.5 и >
2	Бег 1000 м, мин. и с	3.55 и <	3.56-4.28	4.29-5.01	5.02-5.45	5.46 и >
3	Подтягивание на низкой перекладине	12 и >	10-11	8-9	5-7	4 и <
4	Прыжок в длину с места, см	217 и >	204-216	192-203	175-190	174 и <
5	Наклон вперед, см	14 и >	13	11-12	7-10	6 и <
6	Челночный бег 3x10 м, с	7.4 и <	7.5-7.6	7.7-7.9	8.0-8.4	8.5 и >

Девочки:

п/п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, с	4.9 и <	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и >
2	Бег 1000 м, мин. и с	4.43	4.44-5.15	5.16-5.48	5.49-6.32	6.33 и >
3	Подъём туловища в сед за 30 с, раз	23 и >	21-22	19-20	14-18	13 и <
4	Прыжок в длину с места, см	194 и >	180-193	166-179	150-165	149 И <
5	Наклон вперед, см	19 и >	17-18	15-16	11-14	10 и <
6	Челночный бег 3x10 м, с	7.6 и <	7.7-7.8	7.9-8.2	8.3-8.8	8.9 и >

Предметные результаты:

В результате изучения темы «*Легкая атлетика*» обучающийся научится:

- различным способам ходьбы, бега;
- выполнять основные движения в прыжках в длину с места и с разбега;
- выполнять основные движения в метании мяча в цель и на дальность; технике выполнения специальных беговых упражнений/СБУ/, специальных прыжковых упражнений /СПУ/, общеразвивающих упражнений/ОРУ/;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. универсальным умениям по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений;
- бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом; выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- бегать с максимальной скоростью (60 м). Ученик получит возможность научиться:
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений; комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения темы «**Гимнастика**» обучающийся научится:

- кувыркам вперед и назад;
- лазанью по наклонной и горизонтальной скамейке различными способами;
- строевым упражнениям, перестроениям на месте и в движении;
- упражнениям в висе стоя и лежа;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- осваивать технику разучиваемых акробатических и гимнастических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять более сложные технические действия, недоступные другим ученикам;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения тем «**Волейбол**» и «**Баскетбол**» обучающийся научится:

- соблюдению правил техники безопасности при выполнении заданий; выполнять основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- играть в волейбол и баскетбол;
- возможности бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу, пионерболу, волейболу.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- адекватно воспринимать оценку учителя, сверстников;
- планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действий;
- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкции педагога и четко следовать им.

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализу и оценке результатов собственного труда, умению находить возможности и способы их улучшения;
- вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- формировать учебные задачи вместе с учителем, вносить изменения в план действия;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу, контролировать процесс и результат действия;
- оценивать свои достижения, соотносить изученные понятия с примерами.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- самостоятельно организовывать и планировать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы, контролировать действия партнера. Ученик получит возможность научиться:
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитию самостоятельности при выполнении гимнастических, легкоатлетических и других упражнений; - выполнению правил общих и индивидуальных основ личной гигиены, использованию закаливающих процедур, профилактике осанки и поддержанию достойного внешнего вида.

Обучающийся получит возможность научиться:

- дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- умению оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- установке на здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, необходимости работать на результат.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультминутки (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультминутка, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

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

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

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

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10—30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 30—60 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 800 м (девочки) и до 1000 м (мальчики) с высокого старта. Челночный бег 3 x 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног

на заданное и максимальное расстояние 8-10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20-40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15-30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4-6 шагов) и полного (8-12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (скрестным) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для

коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, т. п.). Мальчики— подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки— подтягивание из вися лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине (не менее трёх элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50—60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты

на носках на 180 градусов, приседание — руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных (в том числе и в начальной школе) упражнений (3-5 элементов) (составляют учащиеся).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

Кроссовая подготовка

Преодоление кроссовой дистанции 1500 м, 1000 м на результат.

Подвижные игры. «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал - садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавки» и др.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости), с учётом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, справа, слева, сверху.

Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полётом волана, мяча. Учебная игра.

Баскетбол. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

Волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижения вратаря.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Спортивные игры (Волейбол)	8
3.	Гимнастика	13
3.	Кроссовая подготовка	16
4.	Спортивные игры (Баскетбол)	10
5.	Легкая атлетика	11
	ИТОГО	68

Календарно-тематическое планирование

№ уроков	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание (корректировка рабочей программы)
			по плану (№ учебной недели)	по факту (дата)	
раздел	Легкая атлетика	10			
1.	Контрольное троеборье. Инструктаж по ОТ	1	1		
2.	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1	1		
3.	КУ – 30 м. Эстафетный бег. Финиширование.	1	2		
4.	КУ - 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	1	2		
5.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	3		
6.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	3		
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	4		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с места.	1	4		
9.	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	5		
10.	Учет по бегу на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1	5		
раздел	Спортивные игры (волейбол)	8			
11.	Инструктаж №19 по ТБ на спорт играх. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	1	6		
12.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	1	6		
13.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	1	7		
14.	Техника нижней прямой подачи. Игра	1	7		
15.	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра	1	8		
16.	Передача мяча в парах, тройках. Правила соревнований. Судейство.	1	8		
17.	Верхняя передача в колоннах со сменой мест. Учебная игра.	1	9		
18.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1	9		

раздел	Гимнастика	13			
19.	Инструктаж №8 по ТБ на гимнастике. Акробатика. Игра	1	10		
20.	Акробатика. Упражнения на бревне. Скакалка, Игра	1	10		
21.	Акробатика, Упражнения на бревне. Игра.	1	11		
22.	Акробатика, Упражнения на бревне. Игра	1	11		
23.	Упражнения на бревне. Лазание по канату. Подтягивание, игра.	1	12		
24.	Висы и упоры. Лазание по канату. Игра.	1	12		
25.	Висы и упоры. Лазание по канату. Игра	1	13		
26.	Опорный прыжок. Висы и упоры. Игра.	1	13		
27.	Висы и упоры. Опорный прыжок. Игра	1	14		
28.	Опорный прыжок. Виды испытаний при сдаче норм ГТО. Игра.	1	14		
29.	Опорный прыжок. Виды испытаний при сдаче норм ГТО. Игра.	1	15		
30.	Упражнений на гибкость и силу при подготовке к сдаче норм ГТО. Игра	1	15		
31.	Обязательные нормативы при сдаче норм ГТО. Игра.	1	16		
	Кроссово-силовая подготовка	16			
32.	Техника безопасности. Физические качества человека	1	16		
33.	Развитие выносливости.	1	17		
34.	Развитие выносливости.	1	17		
35.	Развитие выносливости.	1	18		
36.	Развитие силы.	1	18		
37.	Развитие силы.	1	19		
38.	Развитие силы.	1	19		
39.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20		
40.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20		
41.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21		
42.	Имитация прыжка техникой «ножницы»	1	21		
43.	Имитация прыжка техникой «ножницы»	1	22		
44.	Имитация прыжка техникой «ножницы»	1	22		
45.	Полоса препятствий.	1	23		
46.	Полоса препятствий.	1	23		
47.	Полоса препятствий.	1	24		
раздел	Спортивные игры (баскетбол)	10			
48.	Инструктаж №19 по ТБ на спорт	1	24		

	играх. Стойка и перемещение игрока. Учебная игра.				
49.	Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом. Учебная игра.	1	25		
50.	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. Учебная игра.	1	25		
51.	Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	26		
52.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра.	1	26		
53.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Учебная игра.	1	27		
54.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	27		
55.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2×1. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	28		
56.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1	28		
57.	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	29		
раздел	Легкая атлетика	9			
58.	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Бег с ускорением. Прыжки на скакалке. Игра.	1	29		
59.	Техника высокого старта. Эстафета 4*60. Прыжок в длину с разбега. Игра	1	30		
60.	Техника высокого старта. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м. Игра.	1	30		
61.	Техника высокого старта. Прыжок в длину с разбега.. Бег 1000 м. Игра	1	31		
62.	Метание м/м на дальность. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега Бег 1000 м. Игра	1	31		
63.	Метание м/м на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. Игра	1	32		
64.	Метание м/м на дальность. Бег 1000 м. Игра.	1	32		
65.	Бег 1000 м. Игра	1	33		
66.	Спортивная эстафета	1	33		
67.	Итоговый урок. Сдача ГТО	1	34		
68.	Итоговый урок. Сдача ГТО	1	34		

Контрольные упражнения
для определения уровня усвоения умений и навыков
обучающихся 9 классов

Легкая атлетика

КУ №1

1. Низкий старт с последующим ускорением (по технике исполнения 3-4 раза).
2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (по технике исполнения 3-4 раза).
3. Спринтерский бег (60 м)

КУ №2

1. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» (по технике исполнения 3-4 раза).
2. Бег кроссовый 1500 м.
3. Метание малого мяча с разбега, также на дальность

Гимнастика с элементами акробатики

КУ №1

1. Акробатические упражнения и комбинации (по технике исполнения).
2. Опорные прыжки с разбега через гимнастического козла (по технике исполнения 3-4 раза).
3. Лазание по канату - юноши: способом в три приема.

КУ №2

1. Упражнения и комбинации на перекладине (по технике исполнения).
2. Наклон вперед из положения, сидя (на результат).
3. Упражнения и комбинации на бревне (по технике исполнения).

Спортивные игры.

Волейбол

КУ №1

1. Подача мяча в волейболе (верхняя, нижняя) (по технике исполнения, 8 подач).

Мальчики: «5» - 7 раз; «4» - 6 раз; «3» - 5 раз.

Девочки: «5» - 6 раз; «4» - 5 раз; «3» - 4 раз.

2. Прием и передача мяча на месте (по технике исполнения 10 раз).

Мальчики: «5» - 9 раз; «4» - 7 раз; «3» - 5 раз.

Девочки: «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 5 раз.

3. Прыжки в длину с места, см (на результат).

КУ №2

1. Прямой нападающий удар на месте (по технике исполнения).
2. Групповые и индивидуальные тактические действия (по технике исполнения).
3. Челночный бег 3 x 10 м (на результат).

Баскетбол

9 класс

КУ №1

1. Ведение мяча на месте, в движении (по технике исполнения, 2-3 раза).
2. Ловля и передача мяча на месте и в движении (по технике исполнения).
3. Шестиминутный бег (на результат).

КУ №2

1. Броски мяча в корзину на месте (по технике исполнения, 10 бросков).

Мальчики: «5» - 8 раз; «4» - 7 раз; «3» - 5 раз.

Девочки: «5» - 7 раз; «4» - 6 раз; «3» - 5 раз.

2. Групповые и индивидуальные тактические действия (по технике исполнения).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), сгибание туловища из положения лежа (девочки).

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 7-10 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) (4 комплекта для групповой работы на 5-6 человек).
3. Бревно гимнастическое напольное (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Козел гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Конь гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Канат для лазанья (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Перекладина гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Гимнастический подкидной мостик (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи весом 1 кг, 2 кг, 3 кг. (1 комплект для групповой работы на 9-12 человек).
10. Щит баскетбольный тренировочный (2 комплекта для групповой работы на 5-6 человек).
11. Сетка волейбольная
12. Скакалка детская -10 штук
13. Мат гимнастический (19 комплектов для групповой работы на 3 человека).
14. Обруч (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. Рулетка измерительная
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).
17. Секундомер

РАССМОТРЕНО
протокол заседания педагогического
совета №1 от 28.08.2019 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 Романенкова Н.А.
29.08.2019 г.