

Комитет по образованию администрации
Ключевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская средняя общеобразовательная школа»
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:
на заседании
МО гуманитарного цикла
_____ Саенко Л.Я
Протокол № _____
от «__» _____ 2014 г.

Согласовано:
Заместитель
директора по УР
_____ Крылова Е.Г
«__» _____ 2014 г от

Утверждено:
Директор школы
_____ Бойко В.И.
Приказ № _____
«__» _____ 2014 г

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса
основного общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель
физической культуры и ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев и др. «Программы по физической культуре» - Программы общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-11 классы. /Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007, стр141;

Всего часов 102 ч, Количество часов в неделю 3

Целью образования в области физической культуры является:

- **формирование** у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- **целостное** развитие физических и психических качеств;
- **творческое** использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

ЗАДАЧИ:

- **укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- **освоение** знаний физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- **обучение** навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- **воспитание** положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Программа составлена под редакцией Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физическая культура, основная школа средняя(полная) школа: базовый и профильный уровни, 5 – 11 классы– Москва, «Просвещение» 2007. Программа рассчитана на 102 ч, 3 ч в неделю

Формы организации учебного процесса и контроля

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, **физкультурно – оздоровительные мероприятия** в режиме учебного дня, **спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия** физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

На уроках с образовательно – познавательной направленностью учащиеся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий обучают навыкам и умениям по их планированию Проведению и контролю

Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный Компонента-

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры,

которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры. Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию

комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен знать, понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	9 класс (102 ч)	102 ч	102 ч
1	Лёгкая атлетика	27 ч	27ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч	22 ч
3	Лыжная подготовка	16 ч	16ч
4	Подвижные игры	14 ч	14 ч
5	Спортивные игры	23 ч	23ч

Тематический поурочный план

№ Ур.	Тема.	Вид деятельности обучающихся (практические, лабораторные, контрольные работы, экскурсии)	Планируем ые образовател ьные результаты обучения	Ведущи е формы, методы, средства обучени я на уроке
1	2	3	4	5
1	1 учебная неделя Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Основы знаний. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. ТБ на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Бег в медленном темпе.		Знать и уметь выполнять бег с высоким поднимание	Фронтал ьный индивид уальный
2	Старт из положения лежа. Старт из положения лежа. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Бег по повороту. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбег.	Бег 60 м М – 10,0 – «3» 9,2 – «4» 8,4 – «5» Д - 10,5 – «3» 10,0 – «4» 9,5 – «5»	м бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперёд», 30 м	Фронтал ьный индивид уальный
3	Бег 60м. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.			
4	2 учебная неделя Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Бег на короткие дистанции.	Прыжки в длину (см) М – 330 – «3» 380 – «4» 480 – «5» Д - 290 – «3» 330 – «4» 370 – «5»		Фронтал ьный индивид уальный
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 12(дев), 14(мал). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Бег по повороту.		Уметь метать мяч на дальность способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Фронтал ьный индивид уальный
6	Бег 100м. Метание мяча по вертикальной цели. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Метание мяча 150 г.		
7	3 учебная неделя Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	М – 31 – «3» 40 – «4»		
8	Бег 2000м.	45 – «5»		Фронтал ьный

9	<p>Развитие выносливости. Основы знаний. Закаливание и личная гигиена на занятиях кроссовой подготовки. ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Упр-ия для совершенствования техники кроссового бега. Смешанное передвижение 2000/1500м. ОРУ в движении.</p> <p>4 учебная неделя</p>	<p>Д - 18 – «3» 23 – «4» 28 – «5»</p>	<p>Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега</p>	индивидуальный
10	<p>Развитие скоростной выносливости. Ускорения 5*30м. Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков. Преодоление горизонтальных препятствий.</p>			Фронтальный индивидуальный
11	<p>Равномерный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.</p>			Фронтальный индивидуальный
12	<p>Развитие скоростной выносливости. Повторный бег 3*200м(мал-40сек, дев-46сек.) Бег 2000м.</p> <p>5 учебная неделя</p>	<p>Подтягивание на высокой перекладине из виса М – 7 – «3» 8 – «4» 10 – «5»</p>		Фронтальный индивидуальный
13	Бег по слабопересеченной местности.			
14	Преодоление вертикальных препятствий.			Фронтальный индивидуальный
15	<p>Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. ТБ на занятиях гим-кой. Основы знаний. Развитие волевых и нравственных качеств. Освоение строевых и общеразвивающих упр. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Развитие силы. Упр-ия на гим-кой стенке.</p> <p>6 учебная неделя</p>	<p>Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа Д - 10 – «3» 15 – «4» 20 – «5»</p>		Фронтальный индивидуальный
16	<p>Строевые приемы. Развитие статической выносливости. Удержание угла. Вис на согнутых руках. Развитие равновесия.</p>			Фронтальный индивидуальный
17	<p>Строевые упр-ия. Развитие силы. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.</p>			Фронтальный индивидуальный
18	<p>Строевые приемы. Развитие гибкости. Упр-ия на гим-кой стенке. Лазание по канату в 3 приема.</p> <p>7 учебная неделя</p>			Фронтальный

19	Упражнения без мяча: бег «змейкой», «восьмёркой» с изменением скорости.			индивидуальный
20	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой.			
21	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по окружности между стоек.			Фронтальный индивидуальный
	8 учебная неделя			
22	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы («змейкой», между стоек, по прямой).		Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный индивидуальный
23	Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью стопы.		внутренней частью	индивидуальный
24	Жонглирование мячом головой, ногой.		подъёма, по неподвижно	
	9 учебная неделя			
25	Удары серединой подъёма стопы с места и разбега по неподвижному мячу, двусторонняя игра.	Жонглирование мяча	му мячу внешней частью	Фронтальный индивидуальный
26	Удары серединой подъёма стопы по катящемуся и летящему мячу, двусторонняя игра.	М – 3 – «18»	подъёма	индивидуальный
27	Удары серединой подъёма стопы после отскока от земли, с поворотом. Двусторонняя игра.	4 – «22» 5 – «28»	Научить жонглированию мяча	
	10 учебная неделя			
28	Развитие координационных способностей. Основы знаний. Понятие о психическом и физическом здоровье. Физическая подготовленность и ее слагаемые. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в два приема. Акробатика. Два кувырка слитно, кувырок назад, стойка на голове и руках (м). Упр-ия на бревне (д). Прыжки через скакалку 2/140 пр в мин.		головой, ногой. Научить останавливать мяч	Фронтальный индивидуальный
29	Развитие силы. Лазание по канату на руках. Элементы единоборств, толчки плечом (м). Акробатика. Два кувырка слитно, кувырок назад, стойка на голове и руках (м). Сед углом. Соскок с колена махом назад (д).		внутренней частью стопы	Фронтальный
30	Развитие силы. Лазание по канату в		Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	Фронтальный
			Научить подтягиван	Фронтальный

	<p>два приема на скорость. Упр-ия на гим-ой стенке (м). Сед углом. Соскок с колена махом назад. Танцевальные шаги (д). Акробатика.</p>		<p>ию на низкой перекладине из виса лёжа</p>	<p>Фронтальный Фронтальный</p>
31	<p>Лазание по канату на скорость. Элементы единоборств: борьба за предмет (м). Танцевальные упр-ия. Сед углом. Соскок с колена махом назад (д). Прыжки через скакалку 2/140 пр в мин. ОРУ со скакалкой. Акробатика.</p>	<p>Прыжки через скакалку за 30 сек М – 60 – «3» 62 – «4» 64 – «5»</p>	<p>Научить подтягиванию на высокой перекладине из виса</p>	<p>Фронтальный Фронтальный</p>
32	<p>Развитие координационных способностей. Упр-ия на бревне (учет). Лазание по канату на скорость (учет) Опорный прыжок, согнув ноги через козла (м). Опорный прыжок, боком</p>	<p>Д - 66 – «3» 68 – «4» 70 – «5»</p>	<p>Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)</p>	<p>Фронтальный Фронтальный</p>
33	<p>Развитие гибкости.) Опорный прыжок, согнув ноги через козла (козел в длину h-115см.). Опорный прыжок, боком через коня (h-110)дев. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок в перед (д).</p>			<p>Фронтальный</p>
34	<p>12 учебная неделя Опорный прыжок, согнув ноги через козла (козел в длину h-115см.). Опорный прыжок, боком через коня (h-110)дев. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок в перед (д). Удержание угла, подтягивание (м). Поднимание согнутых ног в висе на гим-ой стенке (д).</p>		<p>Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)</p>	<p>Фронтальный</p>
35	<p>Опорный прыжок, согнув ноги через козла (козел в длину h-115см.) — учет. Опорный прыжок, боком через коня (h-110)дев. — учет. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед</p>			<p>Фронтальный</p>

	(д). Индивидуальные задания для самостоятельных занятий.			Фронтальный
36	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. ТБ на занятиях. Основы знаний: понятие физической нагрузки и ее контроль. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещения, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80м		Фронтальный
37	13 учебная неделя Остановки и повороты. Бросок одной рукой от головы после ведения. Прыжки с достижением ориентиров.			
38	Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком, повороты. Бросок одной рукой от головы из под щита после передач в парах. Штрафной бросок.		Научить стойке игрока	Фронтальный
39	Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение мяча с обводкой препятствий – передача – ловля в движении - бросок одной рукой от головы. Учебная игра.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м	перемещение в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперед	
40	14 учебная неделя Штрафной бросок. Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра с использованием ранее изученных элементов.		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	Фронтальный
41	Штрафной бросок (учет). Оценка игровой деятельности учащихся.		Научить ведению мяча	Фронтальный
42	Удары головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).	Жонглирование мяча	высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении	
43	15 учебная неделя Передачи мяча продольные и диагональные.	М – 3 – «18»		
44	Передачи мяча поперечные, низкие, высокие.	4 – «22»		
45	Передачи мяча в движении.	5 – «28»		
46	16 учебная неделя Вбрасывание мяча из-за боковой		по прямой с	Фронтальный

	линии, стоя на месте. Двусторонняя игра.		изменением направлени я	
47	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Двусторонняя игра.			
48	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.		Научить броскам мяча одной и двумя	
49	17 учебная неделя Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра.		руками с места и в движении	Фронтальный
50	Основы знаний. ЗОЖ- одна из основных ценностных ориентаций. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Имитационные упр-ия. Повороты переступанием. Передвижение по дистанции в пол силы. Игровые упр.			
51	Попеременный двухшажный ход: основы техники движений. Равномерное передвижение по дистанции до 2 км. 18 учебная неделя			Фронтальный
52	Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение. Передвижение до 20мин. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»	Прохождение дистанции 3 км на время		Фронтальный
53	Одновременный одношажный ход: отработка техники. Повороты на месте переступанием. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»	М – 19.00 – «3» 18,30 – «4» 17,30 – «5»		
54	Приставные шаги вправо, влево. Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход: отработка техники. Равномерное передвижение по дистанции до 2.5км. 19 учебная неделя	Д - 21,30 – «3» 20,00 – «4» 19,30– «5»		Фронтальный
55	Попеременный четырехшажный ход: отработка отталкивания ногой. Поворот на месте махом. Передвижение по дистанции до 20мин.		Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный
56	Попеременный четырехшажный ход: работа рук. Одновременный бесшажный ход.		внутренней частью подъёма, по	Фронтальный

57	Попеременный четырехшажный ход: свободное скольжение. Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Поворот на месте махом. 20 учебная неделя		неподвижно му мячу внешней частью подъёма	
58	Передвижение по дистанции ранее изученными ходами до 2.5- 3км. Поворот на месте махом.	Бег на лыжах 3 км	Научить жонглированию мяча головой, ногой.	Фронтальный
59	Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага. Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Поворот на месте махом.	М – 20.00 – «3» 19,00 – «4» 18,00 – «5»	Научить останавливать мяч внутренней частью стопы	Фронтальный
60	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход: подводящие упр-ия. Преодоление впадин и бугров. Подв. игры. 21 учебная неделя	Д - 23,00 – «3» 21,00 – «4» 20,00 – «5»	Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шаг	Фронтальный
61	Коньковый ход: работа ног. Переход с попеременных ходов на одновременные: переход через два шага.			Фронтальный
62	Коньковый ход: свободное скольжение. Прохождение дистанции до 5км			Фронтальный игровой
63	Прохождение дистанции 4-5 км с контролем за применение изученных ходов. Подвижные игры на лыжах. 22 учебная неделя		Научить поворотам на месте переступание, вокруг пяток, вокруг носков	Фронтальный
64	Прохождение дистанции 3 км. на результат. Подвижные игры на лыжах.			Фронтальный
65	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Стойка и передвижения. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя прямая подача.		Научить попеременному двухшажному ходу	Фронтальный
66	Верхняя прямая подача и прием мяча после подачи. Сочетание первой и второй передачи. Учебная игра с заданием.			Фронтальный
67	23 учебная неделя Сочетание навыков подачи и приема	Бросок мяча в корзину с		

68	<p>мяча. Сочетание первой и второй передачи. Учебная игра с заданием. Совершенствование изученных технических приемов в групповых действиях. Учебная игра</p>	расстояния 4,80 м		Фронтальный
69	<p>Совершенствование ведения мяча попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы. 24 учебная неделя</p>			Фронтальный
70	<p>Удары по мячу неподвижному, летящему, катящемуся.</p>			Фронтальный
71	<p>Передачи мяча – продольные, диагональные, поперечные.</p>			Фронтальный
72	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. 25 учебная неделя</p>	Жонглирование мяча		
73	<p>Отбирание мяча у соперника выбиванием, подкатом.</p>	М – 3 – «18» 4 – «22» 5 – «28»		Фронтальный
74	<p>Остановка летящего мяча стопой, грудью, головой. Двусторонняя игра.</p>			
75	<p>Обманные действия – наступание на мяч, ложное продвижение. 26 учебная неделя</p>		Научить подъему «елочкой», спуск в основной стойке, торможению «плугом»	Фронтальный
76	<p>Групповые обманные движения – ложный шаг, ложные действия, оставление мяча партнёру. Двусторонняя игра.</p>			Фронтальный
77	<p>Тактические действия – при подаче углового, пробитии штрафного. Двусторонняя игра.</p>			
78	<p>Футбол по упрощённым и основным правилам. 27 учебная неделя</p>			Фронтальный
79	<p>Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Совершенствование навыков верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача.</p>			Фронтальный
80	<p>Совершенствование навыков нижней прямой подачи и приема мяча после подачи. Передача мяча у сетки.</p>			
81	<p>Передача мяча стоя спиной к</p>	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80		Фронтальный контроль

	партнеру. Совершенствование навыков подачи и приема мяча от подачи.	м		ьный
82	28 учебная неделя Оценка техники выполнения изученных технических приемов. Учебная игра.	Кросс по пересечённой местности 2 км	Научить стойке игрока перемещени	Фронтальный контрольный
83	Основы знаний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки.	М – 11,00 – «3»	е в стойке приставным и шагами,	Фронтальный
84	Беговые упр-ия. Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков 3/2 км. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком.	10,00 – «4» 9.20 – «5» Д - 13,00 – «3» 12,00 – «4» 10.20 – «5»	бокком, лицо и спиной вперёд	Фронтальный
85	29 учебная неделя Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков 4/3 км. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком и наступая.	Бег 60 м М – 10,0 – «3» 9,2 – «4» 8,4 – «5» Д - 10,5 – «3» 10,0 – «4» 9,5 – «5»	Научить поворотам без мяча и с мячом Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении	Фронтальный
86	Кросс по малопересеченной местности. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	Д - 10,5 – «3» 10,0 – «4» 9,5 – «5»	Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении	Фронтальный
87	Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л/атлетикой. Беговые и прыжковые упр-ия. Бег 3*30м. Подтягивание.	Прыжки в длину (см) М – 330 – «3» 380 – «4» 480 – «5» Д - 290 – «3» 330 – «4» 370 – «5»	Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении	Фронтальный
88	30 учебная неделя Метание мяча с места и 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	Метание мяча 150 г. М – 31 – «3» 40 – «4» 45 – «5» Д - 18 – «3» 23 – «4» 28 – «5»	Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронтальный
89	Низкий старт, стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.			
90	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.			
91	31 учебная неделя Метание мяча на дальность. Бег 100 м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.			
92	Метание мяча на результат. Подтягивание. Бег 100 м.			
93	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат..Метание мяча на	Жонглирование	Научить удару по катящемуся	Фронтальный

	точность. 32 учебная неделя	мяча М – 3 – «18»	мячу внутренней	Фронтал ьный
94	Бег 100м. на результат. Подтягивание.	4 – «22»	частью	
95	Метание мяча на точность.	5– «28»	подъёма, по	Фронтал ьный
96	Бег 2000 м. на результат.		неподвижно	
	Совершенствование ведения мяча по прямой, по кругу, между стоек.		му мячу	игровой
	33 учебная неделя		внешней	Фронтал ьный
97	Удары по мячу после отскока от земли, с поворотом.		частью	
	Удары по мячу после отскока от земли, с поворотом.		подъёма	
98	Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).		Научить	Фронтал ьный
	Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).		жонглиров анию мяча	игровой
99	Обманные действия – ложное продвижение, с мячом мимо соперника. Двусторонняя игра.		головой, ногой.	
	Обманные действия – ложное продвижение, с мячом мимо соперника. Двусторонняя игра.		Научить	Фронтал ьный
	34 учебная неделя		останавлива ть мяч	игровой
100	Тактические действия – взаимодействие игроков в нападении и в защите. Двусторонняя игра.		внутренней	
	Тактические действия – взаимодействие игроков в нападении и в защите. Двусторонняя игра.		частью	
101	Взаимодействие игроков при подаче углового и при пробитии штрафного.		стопы	
	Взаимодействие игроков при подаче углового и при пробитии штрафного.		Научить	Фронтал ьный
102	Мини-футбол по упрощённым и основным правилам.		вбрасывани ю мяча из – за боковой линии с места, с шага	

Способы и формы оценивания образовательных результатов обучающихся

9 класс Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Прыжки в длину (см)	430	380	330	370	330	290
Бег 2000 м (мин, сек)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000 м	Без учёта времени					
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 г. (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км	17,30	18,30	19,00	19,30	20,00	21,30
	Без учёта времени					

Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

Лист изменений и дополнений

Номер	Тема урока	Приказ№,	Подпись
-------	------------	----------	---------

