Приложение № 3

к ООП ООО ( ФК ГОС)

Рабочая программа

по физической культуре

для 9 класса

на 2018-2019 учебный год

Учитель:

Полунин Александр Алексеевич

2018 г.

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

**Задачи физического воспитания обучающихся 9 класса.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:**

-Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 20 августа 2008 г., 30 августа 2010 г., 3 июня 2011 г., 1 февраля 2012 г.);

-приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 3 июня 2008 г., 31 августа, 19 октября 2009 г., 10 ноября 2011 г., 24, 31 января 2012 г., 23 июня 2015 г., 7 июня 2017 г.),

-приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля, 29 декабря 2016 г., 8, 20 июня, 5 июля 2017 г.);

-приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015 г.);

-постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);

-письмом Министерства образования и науки РФ от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;

-примерными авторскими программами: комплексной программой физического воспитания обучающихся: 1-11 классы В.И.Лях, А.А. Зданевич 2013 г

-Уставом МБОУ СОШ с.Марьино-Николаевка Тербунского муниципального района Липецкой области;

-Основной образовательной программой основного общего (8-9 классы) и среднего общего МБОУ СОШ с.Марьино-Николаевка Тербунского муниципального района Липецкой области на 2018-2019 учебный год.

**Сведения о программе**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классе единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделяется время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Обоснование выбора данной программы.**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2013).В соответствии с Федеральным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации вводится обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» в  5-11 классах на его изучение выделяется по каждому курсу -  105 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Формой организации образовательного процесса является **урок.**

**Технологии обучения:**

* беседа
* рассказ
* инструктаж
* демонстрация
* работа с книгой
* демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм, макетов.
* использование технических средств
* практические занятия

**Механизмы формирования ключевых** **компетенций обучающихся**:

* отбор информации
* систематизация информации
* ресурсы сети Интернет
* презентации

**Виды и формы контроля:**

Зачёты, контрольные работы, самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос, викторины и практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса.

**Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов**

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Информация об используемом учебнике**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классе в учебном процессе для обучения используются следующие учебники:

1. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015

**Содержание учебной программы**

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в россии.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля 9 класс**

**Естественные основы**

*Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.*

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

Пользование баней.

**Волейбол**

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

**Баскетбол**

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

Ё

**Гимнастика**

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

**Легкая атлетика**

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

**Кроссовая подготовка**

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

**Плавание**

Изучается на уроках спортивных игр в виде лекции. Тема «Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс».

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема урока** | Количество часов |
|
| **Легкая атлетика** | 20 | 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 100 м | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 4 | Тестирование бега на 60 мс низкого старта и челночного бега 3х10 м | 1 |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 7 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом ножницы. | 1 |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 11 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 12 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 |
| 13 | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 14 | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 15 | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 1 |
| 17 | Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание | 1 |
| 18 | Прыжки в высоту | 1 |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| **Спортивные игры** | **7** | 21 | Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 22 | Удары по летящему мячу подъемом ноги | 1 |
| 23 | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги | 1 |
| 24 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 25 | Вбрасывание и остановка мяча грудью | 1 |
|  | 26 | Вбрасывание и остановка мяча грудью | 1 |
|  | 27 | Контрольный урок по теме футбол | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** | 28 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 |
| 29 | Длинный кувырок с разбега | 1 |
| 30 | Стойка на голове и руках | 1 |
| 31 | Акробатические комбинации | 1 |
| 32 | Акробатические комбинации | 1 |
| 33 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 34 | Подъем переворотом махом и подъем силой | 1 |
| 35 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 36 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 |
| 38 | Упражнения на брусьях | 1 |
| 39 | Комбинации на брусьях | 1 |
| 40 | Комбинации на брусьях | 1 |
| 41 | Контрольный урок по теме «Брусья" | 1 |
| 42 | Опорные прыжки | 1 |
| 43 | Опорный прыжок боком | 1 |
| 44 | Опорные прыжки | 1 |
| 45 | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» | 1 |
| **Спортивные игры** | **3** | 46 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 |
| 47 | Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе | 1 |
| 48 | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **14** | 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |
| 51 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
| 53 | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
| 54 | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 55 | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 56 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 58 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 59 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 |
| 62 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |
| **Спортивные**  **игры** | **26** | 63 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
|  |  |  |
| 64 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад | 1 |
| 65 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи | 1 |
| 66 | Сложнокоординационные волейбольные упражнения | 1 |
| 67 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 68 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 69 | Волейбол. Блокирование | 1 |
| 70 | Волейбол. Блокирование | 1 |
| 71 | Волейбол. Тактические действия | 1 |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 74 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 |
| 75 | Контрольный урок по теме «Волейбол | 1 |
| 76 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
|  |  | 77 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 78 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 79 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |
| 80 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |
| 81 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 82 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |
| 83 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 |
| 84 | Баскетбол. Нападение и защита. | 1 |
| 85 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |
| 86 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 |
| 87 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | 1 |
| 88 | Спортивные игры | 1 |
| **Легкая атлетика** | **14** | 89 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 90 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 100 м | 1 |
| 93 | Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3х10 м | 1 |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 95 | Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 96 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 97 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 98 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 99 | Эстафетный бег. |  |
| 100 | Эстафетный бег. |  |
| 101 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |  |
| 102 | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. | 1 |
| **Спортивные игры** | **3** | 103-105 | Подвижные и спортивные игры. | 3 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема урока** | Количество часов | | | Дата проведения | | |
| план | факт | |
| **Легкая атлетика** | **20** | 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и охране труда. | 1 | | |  |  | |
| 2 | Тестирование бега на 100 м | 1 | | |  |  | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | 1 | | |  |  | |
| 4 | Тестирование бега на 60 мс низкого старта и челночного бега 3х10 м | 1 | | |  |  | |
| 5 | Техника метания мяча на дальность с разбега. | 1 | | |  |  | |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 | | |  |  | |
| 7 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 | | |  |  | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом ножницы. | 1 | | |  |  | |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | | |  |  | |
| 10 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 | | |  |  | |
| 11 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 | | |  |  | |
| 12 | Равномерный бег Развитие выносливости | 1 | | |  |  | |
| 13 | Броски малого мяча на точность | 1 | | |  |  | |
| 14 | Броски малого мяча на точность | 1 | | |  |  | |
| 15 | Броски малого мяча на точность | 1 | | |  |  | |
| 16 | Прыжок в высоту | 1 | | |  |  | |
| 17 | Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание | 1 | | |  |  | |
| 18 | Прыжки в высоту | 1 | | |  |  | |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 | | |  |  | |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 | | |  |  | |
| **Спортивные игры** | **7** | 21 | Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 | | |  |  | |
| 22 | Удары по летящему мячу подъемом ноги | 1 | | |  |  | |
| 23 | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги | 1 | | |  |  | |
| 24 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | |  |  | |
| 25 | Вбрасывание и остановка мяча грудью | 1 | | |  |  | |
|  | 26 | Вбрасывание и остановка мяча грудью | 1 | | |  |  | |
|  | 27 | Контрольный урок по теме футбол | 1 | | |  |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** | 28 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | | |  |  | |
| 29 | Длинный кувырок с разбега | 1 | | |  |  | |
| 30 | Стойка на голове и руках | 1 | | |  |  | |
| 31 | Акробатические комбинации | 1 |  | | |  | |
| 32 | Акробатические комбинации | 1 |  | | |  | |
| 33 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  | | |  | |
| 34 | Подъем переворотом махом и подъем силой | 1 |  | | |  | |
| 35 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  | | |  | |
| 36 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  | | |  | |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 |  | | |  | |
| 38 | Упражнения на брусьях | 1 |  | | |  | |
| 39 | Комбинации на брусьях | 1 |  | | |  | |
| 40 | Комбинации на брусьях | 1 |  | | |  | |
| 41 | Контрольный урок по теме «Брусья" | 1 |  | | |  | |
| 42 | Опорные прыжки | 1 |  | | |  | |
| 43 | Опорный прыжок боком | 1 |  | | |  | |
| 44 | Опорные прыжки | 1 |  | | |  | |
| 45 | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» | 1 |  | | |  | |
| **Спортивные игры** | **3** | 46 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 |  | | |  | |
| 47 | Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе | 1 |  | | |  | |
| 48 | Спортивная игра « Гандбол» | 1 |  | | |  | |
| **Лыжная подготовка** | **14** | 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | 1 |  | | |  | |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |  | | |  | |
| 51 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  | | |  | |
| 52 | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |  | | |  | |
| 53 | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |  | | |  | |
| 54 | Коньковый ход на лыжах | 1 |  | | |  | |
| 55 | Коньковый ход на лыжах | 1 |  | | |  | |
| 56 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |  | | |  | |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |  | | |  | |
| 58 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |  | | |  | |
| 59 | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |  | | |  | |
| 60 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах | 1 |  | | |  | |
| 61 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 |  | | |  | |
| 62 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |  | | |  | |
| **Спортивные**  **игры** | **26** | 63 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  | | |  | |
|  |  |  |  | | |  | |
| 64 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад | 1 |  | | |  | |
| 65 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи | 1 |  | | |  | |
| 66 | Сложнокоординационные волейбольные упражнения | 1 |  | | |  | |
| 67 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |  | | |  | |
| 68 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |  | | |  | |
| 69 | Волейбол. Блокирование | 1 | |  | | |  |
| 70 | Волейбол. Блокирование | 1 | |  | | |  |
| 71 | Волейбол. Тактические действия | 1 | |  | | |  |
| 72 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | |  | | |  |
| 73 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | |  | | |  |
| 74 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | |  | | |  |
| 75 | Контрольный урок по теме «Волейбол | 1 | |  | | |  |
| 76 | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 | |  | | |  |
|  |  | 77 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 | |  | | |  |
| 78 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 | |  | | |  |
| 79 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 | |  | | |  |
| 80 | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 | |  | | |  |
| 81 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | |  | | |  |
| 82 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 | |  | | |  |
| 83 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 | |  | | |  |
| 84 | Баскетбол. Нападение и защита. | 1 | |  | | |  |
| 85 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 | |  | | |  |
| 86 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 | |  | | |  |
| 87 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | 1 | |  | | |  |
| 88 | Спортивные игры | 1 | |  | | |  |
| **Легкая атлетика** | **14** | 89 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | |  | | |  |
| 90 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 | |  | | |  |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | |  | | |  |
| 92 | Тестирование бега на 100 м | 1 | |  | | |  |
| 93 | Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3х10 м | 1 | |  | | |  |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | 1 | |  | | |  |
| 95 | Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 | |  | | |  |
| 96 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 | |  | | |  |
| 97 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 | |  | | |  |
| 98 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 | |  | | |  |
| 99 | Эстафетный бег. |  | |  | | |  |
| 100 | Эстафетный бег. |  | |  | | |  |
| 101 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |  | |  | | |  |
| 102 | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. | 1 | |  | | |  |
| **Спортивные игры** | **3** | 103-105 | Подвижные и спортивные игры. | 3 | |  | | |  |