

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА N106»

«Согласовано» « 28 » 08 2023г Заместитель директора по УВР: <u>Лаптева И.В.</u> /Лаптева И.В./	«Утверждено» « 31 » 08 2023г Директор МБОУ СОШ N106: <u>Боровская О.С.</u> /Боровская О.С./ Приказ № <u>273</u> от <u>31.08.23</u>
---	---

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**9   КЛАСС**

Подготовила:

Филин Ю.В.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2012 г. и авторской программы Лях В.И, Виленский М.Я. «Рабочие программы физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Фундаментального ядра содержания общего образования и в соответствии с Государственным стандартом общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
- Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об Требованиях к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются идеи развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.
- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
- утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Учебного плана МБОУ СОШ № 106;
- Положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ № 106 ;
- Устава МБОУ СОШ № 106
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

(для 5-7 классов (под редакцией М.Я. Виленского), и для 8-9 классов (автор В.И. Лях).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» и «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

### **3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 340 часов: в 5 – 9 классах по 68 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5-9 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

#### **4. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

##### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;

- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- 4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;

8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

## **А). Знания о физической культуре**

### **5 -9 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Развитие туризма в России и на Кубани.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.



## **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Б). Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **5 - 9 классы**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью с помощью функциональных проб.

### **В). Физическое совершенствование**

#### **5-9 классы**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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 и правильной осанки.

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

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

***Организующие команды и приёмы.***

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### *Лёгкая атлетика*

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### *Спортивные игры*

*Баскетбол:*

*Специальная подготовка:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- *броски в кольцо;*
- *действия нападающего против нескольких защитников;*

### *Волейбол.*

#### *Специальная подготовка:*

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *прием мяча после подачи;*
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### *Футбол.*

*Специальная подготовка:*

- передача мяча;
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- *игра головой;*
- *использование корпуса, обыгрыш приближающихся противников, финты;*
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### **Г). Прикладно-ориентированная подготовка**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

## **Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

## **Гимнастика с основами акробатики:**

### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе, гандболе.**

### **Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*



### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **Футбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.*

### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Основы знаний о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий	В процессе урока				

физической культурой					
Оценка эффективности занятий физической культурой					
<b>Физическое совершенствование</b>					
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Легкая атлетика	17	17	21	21	21
Гимнастика с основами акробатики	12	12	11	11	11
Кроссовая подготовка	13	13	15		
Спортивные игры	26	26	21	21	21
- баскетбол	(13)	(13)	(11)	(11)	(11)
- волейбол	(13)	(13)	(10)	(10)	(10)
Лыжная подготовка				15	15
<b>Всего часов</b>	68	68	68	68	68

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

### Планируемые результаты Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по командным (игровым) видам спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно– тематическое планирование по физической культуре для учащихся**

**9 классов – 2 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 8-9 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 68 ч.

Количество часов регионального компонента: 10 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 5

контрольные нормативы - 12

№ урока	Дата пров еден ия	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контрол я	НРК
						Уметь	знать		
1	2	3	4	5	6	7		8	9
1.		I четверть  Легкая атлетика  (12ч)	Техника безопасности на занятиях по л/а. Строевые приемы. Смешанное передвижение: ходьба +бег.	Вводный	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.</b>	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Фронтальный опрос	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовое ускорение (положение высокого старта).	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий	Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)
3			Бег 30м(60м). Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый	Уметь демонстрировать стартовый	Знать название разучиваемых упражнений и	текущий	Базовые умения и

			Специальные упражнения для бега.		разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	разгон в беге на короткие дистанции.	основы правильной техники их выполнения.		навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.)
4			Скоростной бег: мальчики 5х500м Девушки:3х300м. Упражнения для ног, упражнения на гибкость, игры.	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь продемонстрировать технику высокого старта	Знать правила соревнований в беге.	предварительный	
5			Бег 60м. Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью.	текущий	
6			Специальные упражнения для бега. Упражнения на гибкость, подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Бег 1000м без учета времени.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный	
7			Прыжок в длину с разбега, с 9-11 шагов. Упражнения для ног.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 60м на результат.	Уметь держать высокий темп бега и выполнять финальное усилие.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный	
8			Переменный бег: Мальчики 1000м, девушки-600м. Прыжки в длину с разбега.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 1000м – на результат	Уметь выдержать бег на средние дистанции в высоком темпе. Уметь метать теннисный мяч на дальность.	Иметь представления о темпе, скорости. Знать основы правильной техники выполнения метания.	предварительный	
9			Прыжки в длину с полного разбега.	комплексный	ОРУ для ног и рук. Выполнение серии прыжков в длину с места 3х5.Выполнение серии сгибаний и разгибаний рук в упоре 4х5.Метание мяча на дальность с места в коридор	Уметь продемонстрировать технику в целом.	Знать основы правильной техники выполнения метания.	текущий	



					5-6м.				
10			Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание – на результат.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливость	предварительный	Оздоровительные и закалывающие процедуры. (15 мин)
11			Овладение техникой прыжка в высоту. Подтягивание в висе, разгибание и сгибание рук в упоре.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление препятствий. Пробегание отрезков 60 – 100 м. Отжимание на результат. Спортивные игры.	Уметь выполнять корректировку техники бега	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный	
12			Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный	
13		Кроссовая подготовка (8ч)	Смешанное передвижение. Ходьба +бег до 3-х км. Упражнения на гибкость.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на выносливость с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь продемонстрировать физические кондиции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
14			Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий 2км.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	предварительный	
15			Переменный бег по пересеченной	комплексный	Встречные эстафеты. Русская лапта.	Уметь играть в составе	Знать свои конкретные	текущий	

			местности. Упражнения для ног. Игры.			команды.	действия в процессе игры.		
16			Бег по пресеченной местности с преодолением препятствий до 3-х км. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Кувырки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	Развитие гимнастики и акробатики в России, в г. Рязани.
17			Специальные упражнения для бега. Подвижные игры.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Кувырки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	Развитие гимнастики и акробатики в России, в г. Рязани.
18			Равномерный бег: мальчики до 2-х км, девочки – 1км. Упражнения на гибкость. Упражнения для ног.	комплексный	Строевые приемы: повороты в движении. На гимнастической стенке –поднимание ног. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять команды в строю. Определять самостоятельно о длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	Знать на какие группы делятся прыжки (не опорные и опорные).	текущий	
19			Контрольный бег: мальчики 2км, девочки 1км.	Изучение нового материала.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.	Уметь выполнять группировки и перекаты.	Знать упражнения для разогревания. Иметь	текущий	

					Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		представления о самостраховки.		
20			Веселые эстафеты, подвижные игры.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад.	Знать правила страховки и помощи во время занятий.	текущий	
21		Гимнастика (11ч)	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание в висе. Разгибание и сгибание рук в упоре.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	текущий	
22			Освоение и совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднятие ног, упражнения на гибкость.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	предварительный	
23			Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднятие ног, упражнения на гибкость.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	предварительный	
24			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие гибкости.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой, упражнения на гибкость. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на	Уметь выполнять упражнения в висах.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	текущий	

					согнутых руках. Махи и перемахи .		осанки.		
25			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие силы.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .	Уметь выполнять упражнения в висах .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	
26			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Совершенствование висов и упоров.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату в три приема .	Уметь выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущий	
27			Акробатическая комбинация на 48 счетов. Игры.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату на результат .	Уметь выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	предварительный	
28			Освоение техники опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров.	Вводный . Изучение нового материала .	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Уметь правильно принять стойку волейболиста и передвигаться по площадке	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	текущий	История появления и развитие волейбола. (15 мин)
29			Освоение техники опорных прыжков. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча	Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений.	Знать расположение кистей м пальцев рук на мяче.	текущий	История появления и развитие волейбола. (15 мин)

					над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.				
30			Совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положение лежа на спине.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	текущий	
31			Совершенствование опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка на оценку.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	текущий	
32		Волейбол	Техника безопасности.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение	Уметь выполнять	Знать способ соединения	текущий	

		(10ч)	Строевые приемы. Стойки игрока, передвижения.		кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	передачи снизу перед собой.	кистей при приеме снизу.		
33			Стойки игрока. Передвижение правым, левым боком вперед, назад. Упражнения с мячом.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения, верхней подачи над собой.	текущий	
34			Освоение техники приема-передачи мяча. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	текущий	Волейбол в г. России, г. Рязани(15 мин)
35			Освоение техники приема-передачи	Изучение нового материала.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и	Уметь выполнять	Знать правила игры в мини-	текущий	Волейбол в г. России, г.

			мяча. Упражнения с набивным мячом.		отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	нападающий удар.	волейбол.		Рязани(15 мин)
36			Техника приема и передачи мяча в движении. Силовые упражнения.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Прием и передача мяча сверху на оценку.	Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	предварительный	
37			Техника приема и передачи мяча в движении. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Прием мяча снизу перед собой на оценку.	Уметь выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	предварительный	
38			Освоение техники подач. Совершенствование ранее изученных	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача	Уметь выполнять нижнюю прямую	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	текущий	

			упражнений.		мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	подачу.	Правила игры.		
39			Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных упражнений.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий	
40			Игра по упрощенным правилам волейбола.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Нижняя прямая подача на оценку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий	
41			Игра по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Фронтальный опрос	История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин)
42		Баскетбол (11ч)	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ранее изученных	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История баскетбола. Баскетбол в . России , г.



			упражнений на силу.		двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»				Рязани(15 мин)
43			Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов. Челночный бег.	комплексный	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Ведение мяча.	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин)
44			Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материала.	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Знать технику владения мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин)
45			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Знать технику броска мяча в корзину.	текущий	
46			Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Упражнения с набивным мячом.	комплексный	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м);	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Знать технику броска мяча в корзину.	текущий	

					Подвижная игра «Борьба за мяч».				
47			Бросок мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча в движении.	Изучение нового материала.	Пятнашки с отдельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий	
48			Закрепление техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.	Уметь занимать правильную позицию в защите.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
49			Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.	Уметь занимать правильную позицию в защите.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
50			Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после	Уметь взаимодействовать с партнером по команде.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	

					двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
51			Совершенствование техники баскетбола в игре. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь индивидуально атаковать кольцо.	Знать правила игры в мини-баскетбол.	текущий	
52			Учебная игра по правилам баскетбола.	Учетный	Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом. Выполнение комбинации на оценку.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты	Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	предварительный	
53		Кроссовая подготовка (7ч)	Техника безопасности на занятиях. Смешанное передвижение до 6 км.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение. (в парах, лицом друг к другу на S – 1 - 1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь действовать в составе команды	Знать свою позицию в игре команды.	текущий	
54			Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. . Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать технику безопасности на уроках.	текущий	
55			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь преодолевать препятствия разными	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление	Фронтальный	

					наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	способами.	здоровья	опрос.	
56			Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
57			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Скоростные отрезки 5x10м, 2x100м.	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
58			Спортивные и подвижные игры и эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
59			Контрольный бег: мальчики – 2км, девочки -1км.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием . Бег 1000 метров – на результат(мальчики), 500 метров (девочки).	Уметь распределять силы в беге.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Предварительный.	
60		Легкая атлетика (8ч)	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спринтерского бега	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. Подвижные игры.	Уметь распределять силы в беге.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Предварительный.	
61			Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовое ускорение. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально	Уметь продемонстрировать  Стартовый разгон в беге	Знать основы скоростного бега.	Фронтальный опрос	Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин)

					быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	на короткие дистанции.			
62			Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростные отрезки, упражнения на гибкость. Эстафета.	Комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Знать правила соревнований в беге	текущий	Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин)
63			Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Знать технику высокого старта	текущий	Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин)
64			Бег на результат 60м.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий	
65			Совершенствование техники длительного бега. Упражнения для ног, упражнения на гибкость.	комплексный	. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности . ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Знать основы бега на средние дистанции.	текущий	
66			Шестиминутный бег с одним-двумя ускорением. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный	
67			Бег 1500м. упражнения на гибкость.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Прыжок в длину с разбега на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	предварительный	

68			Спортивные и подвижные игры.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Подвижные игры.	Уметь стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	текущий	
----	--	--	------------------------------	-------------	---	--	--	---------	--