

Рассмотрена и одобрена на заседании
ШМО
Руководитель методического
объединения.

Рашевская /Д.В. Рашевская
«26» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по научно-
методической работе

Грызлова /Л.В. Грызлова
«29» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Центр образования
«Тавла» Средняя
общеобразовательная школа №17»
Лиманская /С.В. Лиманская
«30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для 9 «А», «Б», «В», «Г», «Д» классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год.

Составитель: Попандопуло Ю.Ю.

2022/2023

учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. Учебник: Физическая культура. 8-9 классы, авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я., М.: «Просвещение», 2014г., соответствует базисному учебному плану в МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17», по которому на изучение физической культуры отводится 2 учебных часа. Мною внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы. **Особенности программы образовательной области «Физическая культура» в МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17»**

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Программа делится на две части **базовую и вариативную. Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося. **Вариативная часть** - включает в себя программный материал по волейболу, лёгкой атлетике. 2

2. Для прохождения теоретического материала отводится 1 час в четверть, а также время в процессе уроков.

3. Использует принцип вариативности, дающий возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями обучающихся, материально- технического оснащения учебного процесса. (Спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн 25м).

4. Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной деятельности)», «Физическое совершенствование».

5. В зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (слив бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, плавание на спортивные игры.

6. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, выполнение учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

Кроме этого при оценке достижений обучающихся учитель ориентируется на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, учитывает группу здоровья, психофизиологические особенности обучающихся. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. График проведения контрольных уроков по тестированию в планировании примерный, так как учитель ориентируется на предварительную работу с

обучающимися с таким расчётом, чтобы к моменту контроля ученики готовились выполнить соответствующие контрольные упражнения.

7. Работа с обучающимися специальной медицинской группы. Работа с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводится с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний. Предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, изучение основ теоретических знаний о физической культуре в её многообразных формах.

Ориентир на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003г. №13- 51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как:

- прыжки в длину с места
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд
- приседания
- прыжки через скакалку на двух ногах
- удержание спины в положение лёжа на животе с поднятыми ногами и головой (сек.).

9. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

10. В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем учебного курса и даёт распределение учебных часов на их изучение.

Программа составлена с целью создания единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивый потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 8 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Новизна данной рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон». Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет. Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий. Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии:

- ИКТ,
- развивающее обучение
- модульное и дифференцированное обучение
- личностно-ориентированное
- игровые
- здоровьесберегающие.

Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства Российской Федерации);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Приказа Минобрнауки России от 03.06.2011г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования», постановление Правительства Ростовской области от 06.03.2014 № 158 «О внесении изменений в постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596».
- приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказ Минобрнауки Ростовской области от 30.06.2010 № 582 «Об утверждении плана по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»;
- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы

общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

- приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889
- письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Примерной программы основного общего образования.
- «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», от 11 июня 2014 г. № 540.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 2 ч в неделю, в соответствии на уроки физической культуры 68 часов.

Программа рассчитана на 68 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 2000 м, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 сек, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 2. Гимнастика

Содержание раздела: кувырки вперед и назад (слитно), лазанье по канату, длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д), наклоны вперед, переход с моста на одно колено, стойка на голове и руках прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, соединение из 3-4 элементов, переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д), вис на подполках - опускания в упор присев (м), переворот в упор махом и толчком (д), борцовский мост (м), гимнастический мост (д), соединение из 2-3 элементов на низкой перекладине, подтягивания из виса стоя (м), подтягивания из виса лежа (д), опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110см – (м)), опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 (д). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами, прохождение дистанции 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Легкая атлетика. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Содержание раздела: броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	9 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	17
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	17
5	Легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол)	20
	Итого:	68

III Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 9 « » классе.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
Лёгкая атлетика					
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника низкого старта.	1	Фронтальная, индивидуальная	01.09-02.09	
2	Бег 30м. с высокого старта. Техника низкого старта и стартового разгона. Низкий старт 2х40, 100м.	1	Фронтальная, индивидуальная	01.09-02.09	
3	Контрольный учёт бег 30м. Скорость, бег на дистанции 60м, 100м. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная	05.09-09.09	
4	Скорость, бег на дистанции 30м, 60м, 100м.	1	Фронтальная, индивидуальная	05.09-09.09	
5	Контрольный учёт-бег 60м. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная	12.09-16.09	
6	Техника прыжка в длину с места, техника метания гранаты.	1	Фронтальная, индивидуальная	12.09-16.09	
7	Упражнения для развития выносливости, силы.	1	Фронтальная, индивидуальная	19.09-23.09	
8	Метание мяча 150г. на дальность.	1	Фронтальная, индивидуальная	19.09-23.09	
9	Техника бега на средние дистанции, развитие выносливости.	1	Фронтальная, индивидуальная	26.09-30.09	
Баскетбол					
10	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Фронтальная, индивидуальная	26.09-30.09	
11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Фронтальная, индивидуальная	03.10-07.10	
12	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	Фронтальная, индивидуальная	03.10-07.10	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
13	Контрольный учет: Техника ведения мяча. Разучивание техники штрафного броска.	1	Фронтальная, индивидуальная	10.10-14.10	
14	Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	10.10-14.10	
15	Бросок мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	17.10-21.10	
16	Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	17.10-21.10	
Гимнастика					
17	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Фронтальная, индивидуальная	24.10-26.10	
18	Гибкость. Акробатические упражнения	1	Фронтальная, индивидуальная	24.10-26.10	
19	Техника кувырка вперед и назад.	1	Фронтальная, индивидуальная	07.11-11.11	
20	Контрольный учёт – поднятие и опускание туловища. Техника стойки на лопатках, сед углом.	1	Фронтальная, индивидуальная	07.11-11.11	
21	Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Фронтальная, индивидуальная	14.11-18.11	
22	Упражнения на координацию движений.	1	Фронтальная, индивидуальная	14.11-18.11	
23	Контрольный учёт – наклон туловища вперед. Акробатическое соединение из 5-6 элементов. Спортивные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная	21.11-25.11	
24	Упражнение в равновесии: хождение на носках, повороты прыжком. Упражнение в равновесии: смена ног прыжком, сед углом, соскок.	1	Фронтальная, индивидуальная	21.11-25.11	
25	Контрольный учет – упражнение в равновесии. Упражнения в висе.	1	Фронтальная, индивидуальная	28.11-02.12	
26	Упражнения на координацию движений.	1	Фронтальная, индивидуальная	28.11-02.12	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
27	Контрольный учет – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Стоя на коленях, наклон назад.	1	Фронтальная, индивидуальная	05.12-09.12	
28	Упражнения на координацию движений.	1	Фронтальная, индивидуальная	05.12-09.12	
29	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная, индивидуальная	12.12-16.12	
30	Контрольный учет – акробатическое соединение из 5-6 элементов. Упражнения на координацию движений.	1	Фронтальная, индивидуальная	12.12-16.12	
31	Упражнения на развитие силы.	1	Фронтальная, индивидуальная	19.12-23.12	
32	Опорный прыжок через гимнастического коня боком. Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1	Фронтальная, индивидуальная	19.12-23.12	
Лыжная подготовка					
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Фронтальная, индивидуальная	09.01-13.01	
34	Попеременный двухшажный ход.	1	Фронтальная, индивидуальная	09.01-13.01	
35	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении, подъем в гору елочкой.	1	Фронтальная, индивидуальная	16.01-20.01	
36	Торможение упором, прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Фронтальная, индивидуальная	16.01-20.01	
37	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3 км.	1	Фронтальная, индивидуальная	23.01-27.01	
38	Попеременный двухшажный ход. Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход, стартовый вариант.	1	Фронтальная, индивидуальная	23.01-27.01	
39	Спуски и повороты, коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Фронтальная, индивидуальная	30.01-03.02	
40	Спуски и повороты, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Фронтальная, индивидуальная	30.01-03.02	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
41	Контрольный учет - техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход, повороты переступанием.	1	Фронтальная, индивидуальная	06.02-10.02	
42	Преодоление спусков и подъемов скользящим шагом. Техника лыжных ходов.	1	Фронтальная, индивидуальная	06.02-10.02	
43	Упражнения на выносливость.	1	Фронтальная, индивидуальная	13.02-17.02	
Волейбол					
44	Техника передачи мяча сверху. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	13.02-17.02	
45	Техника передачи мяча сверху. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	20.02-24.02	
46	Техника приема после подачи. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	20.02-24.02	
47	Контрольный учет – техника передачи мяча сверху. Учебная игра	1	Фронтальная, индивидуальная	27.02-03.03	
48	Техника передачи мяча снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	27.02-03.03	
49	Техника передачи мяча снизу.	1	Фронтальная, индивидуальная	06.03-10.03	
50	Техника передачи мяча снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	06.03-10.03	
51	Контрольный учет - техника передачи мяча снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	13.03-17.03	
52	Тактика игры.	1	Фронтальная, индивидуальная	13.03-17.03	
53	Бег 6 мин. Разучивание и закрепление техники подачи мяча. Учебная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	20.03-24.03	
Легкая атлетика					
54-55	Техника низкого старта. Бег 30м. Стартовый разгон. Ускорение 3х30м. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	2	Фронтальная, индивидуальная	20.03-24.03 03.04-07.04	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
56	Контрольный учет – бег 30м. Спортивная игра.	1	Фронтальная, индивидуальная	03.04-07.04	
57-58	Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2	Фронтальная, индивидуальная	10.04-14.04 10.04-14.04	
59	Контрольный учет – бег 60м. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная, индивидуальная	17.04-21.04	
60-61	Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2	Фронтальная, индивидуальная	17.04-21.04 24.04-28.04	
62	Медленный бег до 7 мин. Упражнения на развитие выносливости.	1	Фронтальная, индивидуальная	24.04-28.04	
63-64	Контрольный учет – бег 1000м. Спортивная игра.	2	Фронтальная, индивидуальная	01.05-05.05 01.05-05.05	
65	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	1	Фронтальная, индивидуальная	08.05-12.05	
66	Контрольный учет - Бег 1500м. Техника метания гранаты на дальность.	1	Фронтальная, индивидуальная	08.05-12.05	
67	Упражнения на развитие выносливости.. Бег 1000м.	1	Фронтальная, индивидуальная	15.05-19.05	
68	Специальные беговые упражнения.	1	Фронтальная, индивидуальная	15.05-19.05	

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Пособие для обучающихся:

- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

- Пособие для учителя:

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009.

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010.