

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНОКУРЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МКОУ «Чернокурьинская
СОШ»
Протокол № 1
«27» 08 2019г

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Чернокурьинская СОШ»
Фицай В.В.
Приказ № 22 от 20.08 2019 г



**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для 9 класса**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы учебного предмета «Физическая культура. Рабочие программы.» Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 5-е изд. — М. : Просвещение, 2016. 104 с.

Составитель: Штоппель Александр
Васильевич, учитель физической культуры
высшей категории.

Черная Курья
2019 г.

Пояснительная записка.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся 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 занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры

объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей. В связи с переходом на пятидневную рабочую неделю предмет «Физическая культура» отводится 2 часа и плюс 1 час со школьного компонента по программе В.И. Лях.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

5-9 классы

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

5-9 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья к повышению физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с

разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165

		-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	 10,0 12,0	 14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат. мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

ЧАСТЬ I

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-

силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый

материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятия, представлений, памяти, мышления.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания

по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному <Я>, своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

1.3. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	50(75)	50(75)	54(81)	56(84)	56(84)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	-	-	4(6)	6(9)	6(9)
1.7	Плавание					
2	Вариативная часть	18(27)	18(27)	14(21)	12(18)	12(18)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	10(15)	10(15)	8(12)	6(9)	6(9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8(12)	8(12)	6(9)	6(9)	6(9)

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

Изменения распределения учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

Так как в школе нет материально-технической базы для проведения часов по «Элементам единоборств», эти часы распределены на другие виды программного материала.

В программный материал «Лёгкая атлетика» добавлено 5 часов, «Гимнастика с элементами акробатики» добавлено 2 часа, «Спортивные игры» добавлено 8 часов, «Лыжная подготовка» добавлено 12 часов. Добавления часов в виды программного материала взяты из вариативной части, а также из «Элементов единоборств». Увеличение часов в каждом разделе программы нам помогло для улучшения усвоения программного материала, а также для более глубокого изучения следующих видов спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжные гонки.

1.4. Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Тёплые (свыше $+ 22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+ 20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне $+ 70...+90^{\circ}\text{C}$ (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.5. Вариативная часть содержания программного материала.

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Легкая атлетика – 26 ч.

После усвоения основных легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным методом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность метания в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия сопутствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах. Обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лыжная подготовка – 30 ч.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объёму и интенсивности.

Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма, а также физических качеств: выносливости, силы, ловкости. На уроках по лыжной подготовке воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к преодолению трудностей, воля к победе.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределить силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км. С фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Спортивные игры – 26 ч.

С 5-го класса начинается систематическое обучение техническим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (для мальчиков). При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки учителя вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.)

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движения, способность к согласованию

отдельных движений и целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- рас- т, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средн ий	Высок ий	Низки й	Средн ий	Высок ий
1	Скоростные	Бег 30 м., сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12		5,8-5,4			6,2-5,5	
			13	6,0	5,6-5,2	4,9	6,3	6,0-5,4	5,0
			14	5,9	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,0
			15	5,8	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
				5,5		4,5	6,0		4,9
2	Координацион	Челночный	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и

	ные	бег 3*10 м., сек.	12	выше	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
			14	9,3	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7
			15	9,0	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6
				8,6		7,7	9,7		8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	11	140 и ниже	160- 180	195 и выше	130 и ниже	150- 175	185 и выше
			12						
			13	145	165- 180	200	135	155- 175	190
			14	150		205	140		200
			15	160	170- 190	210	145	160- 180	200
				175	180- 195	220	155	160- 180	205
					190- 205			165- 185	
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	11	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850- 1000	1100 и выше
			12	950					
			13	1000	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
			14	1050		1400	800		1200
			15	1100	1150- 1250	1450	850	950- 1100	1250
					1200- 1300	1500	900	1000- 1150	1300
					1250- 1350			1050- 1200	
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см.	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12		6-8			9-11	
			13	2	5-7	10	5	10-12	16
			14	2	7-9	9	6	12-14	18
			15	3	8-10	11	7	12-14	20
				4		12	7		20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6			11-15	

		перекладине из виса, кол-во раз.(мальчик и), на низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз. (девочки)	13	1	5-6	7	4	12-15	20
			14	2	6-7	8	5	13-15	19
			15	3	7-8	9	5	12-13	17
						10	5		16

9 класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 20 м. с высокого старта (сек.).	3,4	3,6	3,9	3,8	4,0	4,2
2	Бег 60 м с низкого старта (сек.).	8,6	9,0	9,4	9,6	10,0	10,5
3	Бег 100 м. с низкого старта (сек.).	15,2	15,6	16,2	17,2	17,7	18,2
4	Кросс 2000 м (мин.сек.).	9.20	10.00	10.40	10.20	11.40	13.00
5	Прыжок в длину с места (см.).	205	195	185	180	170	160
6	Прыжок в длину с разбега (см.).	420	380	330	360	330	290
7	Прыжок в высоту с разбега (см.).	125	120	110	115	105	100
8	Метание 150 гр. мяча на дальность с разбега (м) или гранаты 500 гр. (м.).	45	40	31	28	23	18
		29	26	23	-	-	-
9	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	7	-	-	-
10	Поднимание прямых ног до угла 90° из виса на						

	гимнастической стенке (раз.).	-	-	-	15	12	10
11	Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин. (кол-во. раз.). или на кол-во (раз.).	-	-	-	35 24	30 20	25 16
12	Бег на лыжах 3 км. (мин.сек.).	17.30	18.00	18.40	19.30	20.00	21.00
13	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху над головой (раз.).	17	14	12	15	12	10
14	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах (раз.).	24	20	16	20	16	14
15	Приём-передача мяча двумя руками снизу в парах (раз.).	24	20	16	20	16	12
16	Передача мяча двумя руками сверху в «тройках» (сек.).	28	24	20	22	18	14
17	Подача мяча нижняя прямая или боковая через сетку из 6 попыток (раз.).	4	3	2	4	2	1
18	Штрафной бросок баскетбольного мяча в кольцо (из 10 бросков- кол-во раз)	5	4	3	4	3	2

Календарно-тематический план прохождения учебного материала на I четверть в 9 классе.

№ п/п.	Наименование темы урока.	Количество часов.	Дата.
	Лёгкая атлетика.	12	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетике. Тестирование: бег 30 м с высокого старта, 6 мин. бег, прыжок в длину с места. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
2	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин мальчики и до 15 мин. девочки.		

	Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подтягивание – юноши и поднимание туловища – девушки. Футбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин мальчики и до 15 мин. девочки. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подтягивание – юноши и поднимание туловища – девушки. Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
4	Учёт: Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин мальчики и до 15 мин. девочки. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры: Футбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
5	Учёт: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
6	Низкий старт до 30 м. Скоростной бег до 70 м. Кросс 2 км. Бег 60 м с низкого старта. Специально-беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
7	Низкий старт до 30 м. Скоростной бег до 70 м. Кросс 2 км. Бег 60 м с низкого старта. Специально-беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
8	Учёт: кросс 2 км. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Бег 60 м с низкого старта. Спортивные и подвижные игры: Футбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
9	Учёт: бег 60 м с низкого старта. Бег с ускорением от 30 до 80 м.	1	

	Кросс 2 км. Метание 150 г. мяча на дальность, с 3-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры: Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.		
10	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин мальчики и до 15 мин. девочки. Метание 150 г. мяча на дальность, с 3-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
11	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин мальчики и до 15 мин. девочки. Метание 150 г. мяча на дальность, с 3-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры: Футбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
12	Учёт: Метание 150 г. мяча на дальность, с 3-6 шагов разбега. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин мальчики и до 15 мин. девочки. Спортивные и подвижные игры: Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
	Гимнастика.	15	
13	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастике. Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: 1) из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: 1) Равновесие на одной. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
14	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: 1) из упора присев силой стойка на голове и руках.	1	

	Девушки: 1) Равновесие на одной. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.		
15	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: 1) Учёт: из упора присев силой стойка на голове и руках. 2) Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: 1) Учёт: равновесие на одной. 2) Выпад вперед, кувырок вперед. Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
16	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: 1) Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. 2) Комбинация из освоенных элементов. Девушки: 1) Выпад вперед, кувырок вперед. 2) Комбинация из освоенных элементов. Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
17	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: 1) Учёт: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. 2) Комбинация из освоенных элементов. Девушки: 1) Учёт: выпад вперед, кувырок вперед. 2) Комбинация из освоенных элементов. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	

18	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: 1) Комбинация из освоенных элементов. Девушки: 1) Комбинация из освоенных элементов. Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
19	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: Учёт: комбинация из освоенных элементов. Девушки: Учёт: комбинация из освоенных элементов. Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
20	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h 115см.). Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, h 110см.). Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
21	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h 115см.). Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, h 110см.). Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
22	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками.	1	

	Юноши: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h 115см.). Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, h 110см.). Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.		
23	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Юноши: Учёт: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h 115см.). Девушки: Учёт: опорный прыжок боком (конь в ширину, h 110см.). Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
24	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
25	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
26	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Учёт: Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры: Волейбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
27	Строевые приемы. ОРУ в сочетании движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами, с подскоками. Учёт: полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры:	1	

	Баскетбол Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.		
--	---	--	--

Календарно-тематический план прохождения учебного материала на II четверть в 9 классе.

№ п/п.	Наименование темы урока.	Количество часов.	Дата.
	Гимнастика.	5	
28	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Юноши: 1) Подъем в упор переворотом махом и силой. Девушки: 1) Из виса стоя толчком одной и махом другой подъем переворотом. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
29	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Учёт: Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Юноши: 1) Подъем в упор переворотом махом и силой. 2) подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девушки: 1) Из виса стоя толчком одной и махом другой подъем переворотом. 2) Перемах правой. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
30	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Юноши: 1) Учёт: подъем в упор переворотом махом и силой. 2) подъем махом вперед в сед ноги врозь. 3) Комбинация на высокой перекладине. Девушки: 1) Учёт: из виса стоя толчком одной и махом другой подъем переворотом. 2) Перемах правой. 3) Сед на правом бедре. 4) Комбинация на низкой перекладине. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
31	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега,		

	прыжков, вращений. Юноши: 1) Учёт: подъем махом вперед в сед ноги врозь. 2) комбинация на высокой перекладине. Девушки: 1) Перемах правой. 2) Сед на правом бедре. 3) Комбинация на низкой перекладине. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
32	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Юноши: 1) Учёт: комбинация на высокой перекладине. Девушки: 1) Учёт: комбинация на низкой перекладине. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
	Спортивные игры.	16	
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Игра по правилам баскетбола. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
34	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Игра по правилам баскетбола. Д./З.: - правила игры.	1	
35	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Учёт: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам баскетбола. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
36	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по правилам баскетбола.	1	

	Д./З.: - правила игры.		
37	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Учёт: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по правилам баскетбола. Д./З.: - правила игры.	1	
38	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
39	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Д./З - правила игры.	1	
40	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
41	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Учёт: штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Д./З - правила игры.	1	
42	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Игра в защите. Опёка игрока. Игра по правилам баскетбола. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
43	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Игра в защите. Опёка игрока. Игра по правилам баскетбола.	1	

	Д./З – правила игры.		
44	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Игра в защите. Опёка игрока. Игра по правилам баскетбола. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
45	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Баскетбол. Учёт: игра в защите и опёка игрока. Игра по правилам баскетбола. Д./З – правила игры.	1	
46	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол: передача мяча над собой. Учебная игра. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
47	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Учёт: подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Волейбол: передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
48	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Учёт: передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	

Календарно-тематический план прохождения учебного материала на III четверть в 9 классе.

№ п/п	Наименование темы урока.	Количество часов	Дата
	Лыжная подготовка.	30	
49	Лыжный спорт: Техника безопасности. Применение лыжных мазей и парафинов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
50	Техника безопасности. Применение лыжных мазей и парафинов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
51	Применение лыжных мазей и парафинов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный классический ход. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
52	Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
53	Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Прохождение дистанции 4 км. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
54	Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью – мальчики до 3 км с 2-3 ускорениями по 400-500м, девочки до 2 км. с 2-3 ускорениями по 250-300м. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
55	Учёт: попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
56	Учёт: одновременный бесшажный классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища	1	

	– девушки.		
57	Учёт: подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Одновременный одношажный классический ход. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
58	Учёт: одновременный одношажный классический ход. Переход с попеременного хода на одновременные. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
59	Переход с попеременного хода на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
60	Переход с попеременного хода на одновременные. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью – мальчики до 3 км с 2-3 ускорениями по 400-500м, девочки до 2 км. с 2-3 ускорениями по 250-300м. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
61	Переход с попеременного хода на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
62	Учёт: переход с попеременного хода на одновременные. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в посадке лыжника. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
63	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в посадке лыжника. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью – мальчики до 3 км с 2-3 ускорениями по 400-500м, девочки до 2 км. с 2-3 ускорениями по 250-300м. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
64	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в посадке лыжника. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
65	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в посадке лыжника. Прохождение дистанции 4 км. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
66	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в посадке лыжника. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью – мальчики до 3 км с 2-3 ускорениями по 400-500м, девочки до 2 км. с 2-3 ускорениями по 250-300м. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
67	Учёт: подъем в гору скользящим шагом и спуск в посадке лыжника. Поворот переступанием в движении. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З - Исходя из задач урока.	1	

68	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 4 км. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
69	Учёт: Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Поворот переступанием в движении. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
70	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 4 км. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
71	Учёт: поворот переступанием в движении. Преодоление контруклона. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
72	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью – мальчики до 3 км с 2-3 ускорениями по 400-500м, девочки до 2 км. с 2-3 ускорениями по 250-300м. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
73	Преодоление контруклона. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
74	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
75	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции с переменной интенсивностью – мальчики до 3 км с 2-3 ускорениями по 400-500м, девочки до 2 км. с 2-3 ускорениями по 250-300м. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
76	Учёт: преодоление контруклона. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
77	Учёт: Лыжная гонка на 3 км. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
78	Учёт: подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	

Календарно-тематический план прохождения учебного материала на IV четверть в 9 классе.

№ п/п	Наименование темы урока.	Количество часов	Дата
	Спортивные игры.	10	
79	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед, и через сетку. Учебная игра. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
80	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Учёт: передача мяча сверху двумя руками на месте, и после перемещения вперед, и через сетку. Прием-передача мяча снизу двумя руками на месте, и после перемещения вперед, и через сетку. Учебная игра. Д./З.: - правила игры.	1	
81	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Прием-передача мяча снизу двумя руками на месте, и после перемещения вперед, и через сетку. Учебная игра. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
82	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Учёт: прием-передача мяча снизу двумя руками на месте, и после перемещения вперед, и через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра. Д./З.: - правила игры	1	
83	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. Д./З - Исходя из задач урока.	1	

84	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Учёт: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. Д./З.: - правила игры	1	
85	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Учёт: передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
86	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра. Д./З.: - правила игры.	1	
87	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра. Д./З.: - правила игры.	1	
88	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Волейбол. Учёт: нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
	Лёгкая атлетика	14	
89	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетике. Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
90	Строевые приемы.		

	ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Учёт: подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
91	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Баскетбол. Д./З.: - Исходя из задач урока.	1	
92	Строевые приемы. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Учёт: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин. мальчики и до 15' девочки. Специально-беговые упражнения. Низкий старт до 30 м. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Футбол. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
94	Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин. мальчики и до 15' девочки. Специально-беговые упражнения. Низкий старт до 30 м. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
95	Кросс 2 км. Бег 60м с низкого старта. Специально-беговые упражнения. Скоростной бег до 70 м. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Футбол. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
96	Кросс 2 км. Бег 60м с низкого старта. Специально-беговые упражнения. Скоростной бег до 70 м. Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	

97	Учёт: кросс 2 км. Бег 60 м с низкого старта. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Метание 150г. мяча на дальность с 3-6 шагов разбега. Баскетбол. Д./З - Исходя из задач урока.	1	
98	Учёт: бег 60 м с низкого старта. Кросс 2 км. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Метание 150г. мяча на дальность с 3-6 шагов разбега. Баскетбол. Д./З - Исходя из задач урока	1	
99	Учёт: метание 150г. мяча на дальность с 3-6 шагов разбега. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин. мальчики и до 15' девочки. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Баскетбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
100	Учёт: подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин. мальчики и до 15' девочки. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол. Д./З - Исходя из задач урока	1	
101	Учёт: Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	
102	Тестирование: бег 30 м с высокого старта, 6 мин. бег, прыжок в длину с места. Бег с ускорением от 30 до 80 м. Футбол. Д./З.: - Подтягивание - юноши и поднимание туловища – девушки.	1	