Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………...……с.2
2. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности…………………………………………………..……..с.3
3. Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса…………………….………с.6
4. Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса, обучающихся по данной программе…………………с.7
5. Учебно-тематический план…………………………………………………………………………………………с.10
6. Содержание учебного курса 9 класса………………………………………………………………………………с.11
7. Контрольно-измерительные материалы……………………………………………………………………………с.13
8. Перечень учебно-методического обеспечения ……………………………………………………………………с.15
9. Список литературы………………………………………………………………………………………………….с.17
10. Календарно-тематическое планирование…………………………………………………………………………с. 18

1

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9 класса разработана **на основе** примерной программы по учебным предметам общего образования; авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной Министерством образования и науки РФ; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273; учебного плана МБОУ «Спасско-Лутовиновская СОШ» на 2018 – 2019 учебный год, созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

**Предметом образования** в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своейнаправленностью 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 физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

1. В связи с отсутствием необходимого инвентаря (брусья, кольца) раздел «Гимнастика с элементами акробатики» представлен не в полном объеме.

Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине, опорный прыжок через «коня» и «козла»

равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на 2018-2019 учебный год.

1. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. **Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. **Итоговая аттестация** производится на основании четвертных оценок.

Общей **целью образования** в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также:

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

2

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

* этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:
* познавательной деятельности:
  + использование наблюдений, измерений и моделирования;
  + комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
  + исследование несложных практических ситуаций.
* информационно-коммуникативной деятельности:
  + умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
  + умение составлять планы и конспекты;
  + умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).
* рефлексивной деятельности:
  + самостоятельная организация учебной деятельности;
  + владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
  + соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
  + владение умениями совместной деятельности.
    - основу рабочей программы положены **современные образовательные технологии**:
      * + Здоровьесберегающие технологии:
      1. *Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся*
      2. *Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе*
      3. *Включать в процесс занятий элементы активного отдыха*
      4. *Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях*
* Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

3

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

* + Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на **три типа:** с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

 образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

 образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

 образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

***Универсальными компетенциями*** учащихся по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

* сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующиеумения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

4

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

— организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

5

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники,* *занятия в* *спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями(домашние занятия).Вместе с тем урокифизической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях«Комплексная программа физического воспитанияучащихся 1–11 классов», 2009г.

**УМК обучающегося** Учебник Физическая культура.8-9классы:под общ.редакцией В.И.Ляха.-5-е изд.М.:2009г.

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 102 часа. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 68 часов (2 часа в неделю).

6

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

* ***результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:***

**знать/понимать**

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и

профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

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

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия

* спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

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

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Физические** |  | **Физические упражнения** |  | **Мальчики** |  | **Девочки** |  |  |
|  | **качества** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | Быстрота |  | Бег 60 м с низкого старта, с |  | 9,2 |  | 10,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с |  | 20 |  | 10 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сила |  | Подтягивание из виса, кол-во раз |  | 8 |  | — |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с места, см |  | 180 |  | 165 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |  | — |  | 24 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  | |  |  |
|  | Выносливость |  | Кроссовый бег на 2 км, мин |  | 14.30 |  | 17.20 |  |  |
|  | (выбирается |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | любое из |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Передвижение на лыжах на 2 км, мин |  | 16.30 |  | 21.00 |  |  |
|  | упражнений) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | Бег на 2000 м, мин |  | 10.30 |  | — |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | Бег на 1000 м, мин |  | — |  | 5.40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  | |  |  |
|  | Координация |  | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз |  | 5 |  | 3 |  |  |
|  | движений |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Челночный бег 3 × 10 м, с |  | 8,2 |  | 8,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

* **циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать60м из положения низкого старта;в ранномерномтемпе 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».

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

* **метаниях на дальность и на меткость**:метать малый мяч и мяч150г с места и с разбега(10—12м)с использованиемчетьгрехшажного 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.
* **гимнастическах и акробатическах упражнениях**:выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов,включающуюкувырки 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).
* **спортивных играх**:играть в одну из спортивных игр(по упрощенным правилам).

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

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

**Способы спортивной деятельности**:участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью:бег60м,прыжок в длину или ввысоту 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.

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |  |
| п/п |  |  |  |
|  | **9 - класс** |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Спортивные игры | 18 |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Лѐгкая атлетика | 20 |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  |
|  |  |  |  |
|  | Итого | 68 часов |  |
|  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 9 КЛАССА**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха,укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни,роль и значение физической культуры в егоформировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной

10

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пешихтуристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения:регистрация поучебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки;утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами**акробатики* (14ч).Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках,упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (20ч).Спортивная ходьба.Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках,беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* *—* 3 км, *девушки* *—* 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14ч).Бесшажный ход.Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных,попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18ч)

* а с к е т б о л . Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Ф у т б о л . Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами**акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.Совершенствование комбинаций,составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений(на результат).Выполнениелегкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах(техника произвольная).Преодоление крутыхспусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

* + а с к е т б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие
* квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
* о л е й б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. ***Упражнения*** ***культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные(подвижные)и обрядовые игры.Элементы техникинациональных видов спорта.

13

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

* + пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

**Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.**

Основные критерии выставления оценок **по практическому курсу**

**Оценка "5" -** упражнение выполнено в соответствии с заданием,правильно,без напряжения,уверенно;в играх учащийся показал знаниеправил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. **Оценка "4"** -упражнение выполнено в соответствии с заданием,правильно,но с некоторым напряжением,недостаточно уверенно,в играхучащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка "3**" -упражнение выполнено правильно,но недостаточно точно,с большим напряжением,допущены незначительные ошибки;виграх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** -упражнение выполнено неправильно,с грубыми ошибками;в играх учащийся показал слабое знание правил,неумениепользоваться изученными упражнениями.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу** **Оценка «5»** -ставится если:

* полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
* есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
* рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
* четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**Оценка «4»** -выставлена тогда когда:

* раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
* в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
* определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

**Оценка «3»** -ставится если:

* усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
* определения понятий не достаточно четкие;
* не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
* допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

**Оценка «2»** -получает тот кто:

* не раскрыл основное содержание учебного материала;
* не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
* при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
* допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Оценка** успеваемости **за четверть** выставляется на основании данных текущего учета.При этом не допускается суммирование всехоценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

* – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр); **К** –полный комплект(для каждого ученика);

**Ф** –комплект для фронтальной работы(не менее1экземпляра на2учеников); **П** –комплект,необходимый для работы в группах(1экземпляр на5–6человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **п/п** |  |  |

15

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| 1.1 | Стандарт общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: | Д |
|  | Просвещение, 2011. |  |
| 1.3 | М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. | Ф |
|  | Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. |  |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
|  |  |  |
| 2.4 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | Д |
|  |  |  |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
|  |  |  |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Канат для лазанья | П |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8 | Палка гимнастическая | К |
| 5.9 | Скакалка детская | К |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч детский | Д |
| 5.13 | Рулетка измерительная | К |

16

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.14 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.15 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.17 | Аптечка | Д |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре вобщеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основнойшколе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура вшколе. - 2004. - № 1-8.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.-М. : Просвещение,

2010. - 127 с.

1. **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана.-М. : Физкультура и спорт, 1998.
   * 496 с.
2. **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин.-М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
3. **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова.
   * М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
4. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодѐжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П.

Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис

Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.

1. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко,

В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.

1. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.

17

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Оборудова** |  | **Дата проведения** | |  |
|  |  |  |  |  | **Требования к** |  | **ние** |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Номер** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **уровню** | **Вид** |  |  |  |  |
|  | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Тема: Содержания материала** |  | **урока,** |  |  |  |
|  | **подготовленност** | **контроля** |  | План | факт |  |
|  |  |  |  |  |  | **д/з** |  |
|  |  |  |  |  | **и обучающихся** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Лѐгкая*** | | Вводный | Инструктаж ПТБ на уроках по л/ атлетике | ***Уметь:*** бегать с | Текущий | Флажки, | 1 |  |  |  |
|  | ***атлетика:*** | |  | Низкий старт *(до* *30* *м).* Стартовый разгон. | низкого старта с |  | свисток, |  |  |  |  |
|  | ***10 часов*** | |  | Бег по дистанции *(70–80* *м).* Эстафетный бег. | максимальной |  | секундомер |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие | скоростью *(60* *м)* |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Совершенство | Низкий старт | ***Уметь:*** бегать с | Текущий | Флажки, | 2 |  |  |  |
|  |  |  | вания | Низкий старт *(до* *30* *м).* Бег по дистанции | низкого старта с |  | свисток, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | *(70–80 м).* Эстафетный бег.Специальные | максимальной |  | секундомер |  |  |  |  |
|  |  |  |  | беговые упражнения. Развитие скоростных | скоростью *(60* *м)* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | качеств. Основы обучения двигательным |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | действиям |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Практич.*** | | Учетный | Практическое тестирование в начале учебного | Уметь: Выполнять | Учетный | Флажки, |  |  |  |  |
|  | ***тестирован*** | |  | года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места. | практическое |  | свисток, | 3 |  |  |  |
|  | ***ие. в начале*** | |  |  | тестирование |  | секундомер |  |  |  |  |
|  | ***уч. года*** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Учетный | Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с | См.таблиц | Флажки, | 4 |  |  |  |
|  |  |  |  | Бег на результат *(60* *м)*. Специальные беговые | низкого старта с | у | свисток, |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных | максимальной | контрольн | секундомер |  |  |  |  |
|  |  |  |  | качеств | скоростью *(60* *м)* | ые |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | норматив |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ы |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Комплексный | Метание мяча | ***Уметь:*** | Текущий | Флажки, | 5 |  |  |  |
|  |
|  |
|  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Метание мяча на дальность с места и с разбега. | метать мяч на |  | свисток, |  |  |  |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие | дальность с места |  | секундомер, |  |  |  |
|  |  | скоростно - силовых качеств | и с разбега |  | мяч |  |  |  |
|  | Комплексный | Метание мяча | ***Уметь:*** | Оценка | Флажки, | 6 |  |  |
|  |  | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные | метать мяч на | техники | свисток, |  |  |  |
|  |  | беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых | дальность с места | метания | секундомер, |  |  |  |
|  |  | качеств | и с разбега | мяча | мяч |  |  |  |
|  | Комплексный | Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на | Текущий | Флажки, | 7 |  |  |
|  |  | Бег *(2000* *м.).* ОРУ. | дистанцию 2000 м |  | свисток, |  |  |  |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие |  |  | секундомер |  |  |  |
|  |  | выносливости |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Скоростная выносливость | ***Уметь:*** бегать на | Текущий | Флажки, | 8 |  |  |
|  |  | Бег *(500* *м.).* ОРУ. | дистанцию 500 м |  | свисток, |  |  |  |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие |  |  | секундомер |  |  |  |
|  |  | выносливости |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Равномерный бег | ***Уметь:*** бегать на | Текущий | Флажки, | 9 |  |  |
|  |  | Бег *(1000* *м* *–* *м.* *и д.).* ОРУ. | дистанцию 1000 м |  | свисток, |  |  |  |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие |  |  | секундомер |  |  |  |
|  |  | выносливости |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Прыжковые упражнения разновидности: | Уметь: прыгать | Текущий | Флажки, | 10 |  |  |
|  |  | многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. | многократные |  | свисток, |  |  |  |
|  |  | Специально беговые упражнения 30 м. | прыжки |  | секундомер |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Теория(1 ч***) | Комплексный | Теоретическое тестирование. | ***Уметь:*** | Учѐтный | Тесты | 11 |  |  |
|  |  | Решение и обсуждение примерных тестовых | объяснять, |  |  |  |  |  |
|  |  | заданий по основам знаний в области физической | рассуждать, |  |  |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | культуры для учащихся 9 классов. ***(Примерное*** | изъяснять, |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***содержание тестовых вопросов см.*** | термины и |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Приложение 1)*** | вопросы физич. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | культуры и |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | спорта. |  |  |  |  |  |  |
| ***Спортивные*** | Изучение | Стойки и передвижения повороты .остановки | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 12 |  |  |  |
| ***игры (7 ч)*** | нового | Сочетание приемов передвижений и остановок. | баскетбол по |  | баскетбольн |  |  |  |  |
|  | материала | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | упрощенным |  | ые, свисток |  |  |
| *Баскетбол* |  | Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. | правилам; при- |  |  |  |  |  |  |
| (4 ч) |  | Правила баскетбола |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ловля и передача мяча | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 13 |  |  |  |
|  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. | баскетбол по |  | баскетбольн |  |  |  |  |
|  |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | упрощенным |  | ые, свисток |  |  |  |  |
|  |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | правилам; |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Позиционное нападение со сменой места. Учебная | применять в игре |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  | игра | технические |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | приемы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ведение мяча | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 14 |  |  |  |
|  |  | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты | баскетбол по |  | баскетбольн |  |  |  |  |
|  |  | ведения мяча без сопротивления и с | упрощенным |  | ые, свисток |  |  |  |  |
|  |  | сопротивлением защитника (обычное ведение и | правилам; |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | движений при |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ловле и передаче |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | мяча. |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Бросок мяча | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 15 |  |  |  |
|  | вания | Сочетание приемов передвижений и остановок. | баскетбол по |  | баскетбольн |  |  |  |  |
|  |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | упрощенным |  | ые, свисток |  |  |  |  |
|  |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной | правилам; |  |  |  |  |  |  |
|  | бросок. Позиционное нападение и личная защита в | применять в игре |  |  |
|  |  | игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | технические |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | приемы |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Волейбол* | Изучение | Прием и передача мяча. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 16 |  |  |
| *(3ч)* | нового | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на | волейбол по |  | волейбольн |  |  |  |
|  | материала | месте индивидуально и в парах, после | упрощенным |  | ые, свисток |  |  |  |
|  |  | перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | правилам |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Нижняя прямая подача | ***Уметь:*** играть в | Оценка | Мячи | 17 |  |  |
|  | вания | Стойки и передвижения игрока. Передача | волейбол по | техники | волейбольн |  |  |  |
|  |  | мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | упрощенным | нижней | ые, свисток |  |  |  |
|  |  | через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | правилам; | прямой |  |  |  |  |
|  |  | Развитие координационных способностей | применять в игре | подачи |  |  |  |  |
|  |  |  | технические | мяча |  |  |  |  |
|  |  |  | приемы |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Прием мяча после подачи | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 18 |  |  |
|  | вания | Комбинации из освоенных элементов техники | волейбол по |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  | перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и | упрощенным |  | ые, свисток |  |  |  |
|  |  | нижняя) на месте индивидуально и в парах, после | правилам; |  |  |  |  |  |
|  |  | перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с | применять в игре |  |  |  |  |  |
|  |  | подач через сетку. Индивидуально – верхняя и | технические |  |  |  |  |  |
|  |  | нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. | приѐмы |  |  |  |  |  |
|  |  | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика*** | | Комплексный | Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики | ***Уметь:*** | Текущий | Гимн. | 19 |  |  |
| ***: (14 часов)*** | |  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ | выполнять |  | Скамейка, |  |  |  |
|  |  |  | на месте. Упражнения на гимнастической | строевые |  | маты |  |  |  |
|  |  |  | скамейке. Развитие силовых способностей. | упражнения; |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения в висе |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ | ***Уметь:*** | Текущий | Гимн. | 20 |  |  |
|  |  |  | на месте. Упражнения на гимнастической | выполнять |  | Скамейка, |  |  |  |
|  |  |  | скамейке. Развитие силовых способностей. | строевые |  | маты |  |  |  |
|  |  |  | упражнения; |
|  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения в висе |  |  |  |  |  |
|  |  | Учетный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической | ***Уметь:*** |  | Гимн. | 21 |  |  |
|  |  |  | скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять |  | Скамейка, |  |  |  |
|  |  |  |  | строевые |  | маты |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения в висе |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Опорный прыжок через козла (м) Перестроение из | ***Уметь:*** | Текущий | Козѐл | 22 |  |  |
|  |  |  | колонны по одному в колонну по два, четыре в | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  |  | движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ . Развитие | строевые |  | ский, маты |  |  |  |
|  |  |  | скоростно-силовых способностей. | упражнения; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | опорный прыжок; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | лазать по канату в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | два-три приема |  |  |  |  |  |
|  |  | Совершенство | Опорный прыжок через козла (д) Перестроение из | ***Уметь:*** | Текущий | Козѐл | 23 |  |  |
|  |  | вания | колонны по одному в колонну по два, в движении. | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  |  | Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими | строевые |  | ский, маты |  |  |  |
|  |  |  | палками. Развитие скоростно-силовых | упражнения; |  |  |  |  |  |
|  |  |  | способностей | выполнять |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | опорный прыжок; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | лазать по канату в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | два, три приѐма |  |  |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенство | Опорный прыжок через козла; | ***Уметь:*** | Текущий | Козѐл | 24 |  |  |
|  | вания | Перестроение из колонны по одному в колонну по | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  | четыре, в движении. Прыжок ноги | строевые |  | ский, маты |  |  |  |
|  |  | врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. | упражнения; |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростно-силовых | выполнять | Текущий | Козѐл | 25 |  |  |
|  | вания | способностей | опорный прыжок; |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  |  | лазать по канату в |  | ский, маты |  |  |  |
|  |  |  | два-три приема |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Опорный прыжок через козла (д) Перестроение из | ***Уметь:*** | Оценка | Козѐл | 26 |  |  |
|  |  | колонны по одному в колонну по четыре, в | выполнять | техники | гимнастиче |  |  |  |
|  |  | движении. Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. | строевые | выполнен | ский, маты |  |  |  |
|  |  | Развитие скоростно-силовых | упражнения; | ия |  |  |  |  |
|  |  | способностей | выполнять | опорного |  |  |  |  |
|  |  |  | опорный прыжок; | прыжка. |  |  |  |  |
|  |  |  | лазать по канату в |  |  |  |  |  |
|  |  |  | два приема |  |  |  |  |  |
|  | Изучение | Акробатические упражнения | ***Уметь:*** | Текущий | Маты | 27 |  |  |
|  | нового | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  | Равновесие на одной руке. Кувырок назад | комбинацию из |  | ские |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие | акробатических | Текущий | Маты | 28 |  |  |
|  |  | координационных способностей | элементов |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  |  |  |  | ские |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Акробатические упражнения | ***Уметь:*** | Текущий | Маты | 29 |  |  |
|  |  | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  | Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу | комбинацию из |  | ские |  |  |  |
|  |  | шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие | акробатических |  |  |  |  |  |
|  |  | координационных способностей | элементов |  |  |  |  |  |
| Совершенство | Акробатические упражнения | ***Уметь:*** | Текущий | Маты | 30 |  |  |
|  | вание | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  | Прыжки со скакалкой | комбинацию из |  | ские, |  |  |  |
|  |  |  | акробатических |  | скакалки |  |  |  |
|  |  |  | элементов |  |  |  |  |  |
|  | Учѐтный | Акробатические упражнения | ***Уметь:*** | Учѐт | Маты | 31 |  |  |
|  |  | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов | выполнять |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  |  | комбинацию из |  | ские |  |  |  |
|  |  |  | акробатических |  |  |  |  |  |
|  |  |  | элементов |  |  |  |  |  |
| Учѐтный | Упражнения в равновесии на гимнастическом | Уметь: Выполнять | Учѐт | Маты | 32 |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | бревне(д); Комбинация на гимнастическом бревне | комбинацию на |  | гимнастиче |  |  |  |
|  |  |  | (д);наскок в упор присев; шаги полька, козлик | бревне (д), на |  | ские, |  |  |  |
|  |  |  | согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в | брусьях (м). |  | бревно, |  |  |  |
|  |  |  | приседе; соскок прогнувшись; (Прыжки со |  |  | скакалки |  |  |  |
|  |  |  | скакалкой учѐт количество раз за 25сек) |  |  |  |  |  |  |
| ***Теория (1ч.)*** | | Комплексный | Теоретическое тестирование. | ***Уметь:*** | Учѐный | Тесты | 33 |  |  |
|  |  |  | Решение и обсуждение примерных тестовых | объяснять, |  |  |  |  |  |
|  |  |  | заданий по основам знаний в области физической | рассуждать, |  |  |  |  |  |
|  |  |  | культуры для учащихся 9 классов. ***(Примерное*** | изъяснять, |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***содержание тестовых вопросов см.*** | термины и |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ***Приложение 1)*** | вопросы физич. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | культуры и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | спорта. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| ***Лыжная*** | | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. | ***Уметь***:подбирать | Текущий | Лыжи, | 34 |  |  |
| ***подготовка*** | |  | Требование к одежде и обуви занимающихся | лыжи |  | палки, |  |  |  |
| ***(14 ч).*** | |  | лыжами. Подбор лыжного инвентаря |  |  | ботинки |  |  |  |
|  |  | Совершенство | Техника лыжных ходов. | Знать | Текущий | Лыжи, | 35 |  |  |
|  |  | вание | Ступающий и скользящий лыжные шаги. | технику |  | палки, |  |  |  |
|  |  |  | Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км. | попеременног |  | ботинки |  |  |  |
|  |  |  |  | о хода |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Техника преодоления препятствий | Знать технику | Учетный | Лыжи, | 36 |  |  |
|  |  |  | Преодоление впадины на склоне во время спуска. | спусков с |  | палки, |  |  |  |
|  |  |  | Торможение плугом, упором, Эстафеты | поворотами . |  | ботинки |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Техника лыжных ходов | Знать | Текущий | Лыжи, | 37 |  |  |
|  |  |  | Учебный круг: одновременные и попеременные | технику |  | палки, |  |  |  |
|  |  |  | ходы. Переход с попеременных ходов на | попеременног |  | ботинки |  |  |  |
|  |  |  | одновременные. | о хода |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Техника лыжных шагов (спуск с горы) | ***Уметь:*** | Текущий | Лыжи, | 38 |  |  |
|  |  |  | Спуски с горы с изменением стоек, торможение | Выполнять |  | палки, |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | плугом. Игра: «С горы в ворота» | спуски, |  | ботинки |  |  |  |
|  |  |  | торможения |  |  |  |  |  |
|  | Обучение | Техника свободного лыжного хода | ***Уметь:*** | Текущий | Лыжи, | 39 |  |  |
|  |  | Одновременный двух шажный коньковый лыжный | передвигаться на |  | палки, |  |  |  |
|  |  | ход на равнине и пологий подъем | лыжах свободным |  | ботинки |  |  |  |
|  |  |  | стилем |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростной выносливости | ***Уметь:*** | Текущий | Лыжи, | 40 |  |  |
|  | вание | Повторное прохождение отрезков до 500 м с | Передвигаться на |  | палки, |  |  |  |
|  |  | постепенным повышением скорости | лыжах, |  | ботинки |  |  |  |
|  |  |  | классическим и |  |  |  |  |  |
|  |  |  | свободным |  |  |  |  |  |
|  |  |  | стилем. |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Техника преодоления препятствий |  | Текущий | Лыжи, | 41 |  |  |
|  | вание | Преодоление спусков и подъемов. |  |  | палки, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | ботинки |  |  |  |
|  | Совершенство | Техника попеременных лыжных ходов |  | Текущий | Лыжи, | 42 |  |  |
|  | вание | Учебный круг: попеременный двух-шажный, |  |  | палки, |  |  |  |
|  |  | четырех- шажный ход (согласованность движения |  |  | ботинки  лыжи. |  |  |  |
|  |  | рук и ног). |  |  |  |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Совершенство | Техника лыжных шагов (спуск с горы) | |
| вание | Спуски с горы с изменением стоек, торможение | |
|  | плугом. Игра: «С горы в ворота» | |
| Совершенство | Прохождение дистанции изученными лыжными | |
| вание | ходами. | |
|  | Прохождение дистанции 3 км. Развитие | |
|  | выносливости | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| Совершенство | Техника лыжных ходов | |
| вание | Учебный круг: одновременные и попеременные | |
|  | ходы. Переход с попеременных ходов на | |
|  | одновременные. | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| Совершенство | Прохождение дистанции изученными лыжными хо- | |
| вание | дами Прохождение дистанции одновременным, | |
|  | попеременным, коньковым ходами до 5 км. | |
| Совершенство | Техника лыжных шагов (спуск с горы) | |
| вание | Спуски с горы с изменением стоек, торможение | |
|  | плугом. | |

палки, 43

ботинки

Текущий Лыжи, 44

палки,

ботинки

Текущий Лыжи, 45

палки,

ботинки

Текущий лыжи 46

|  |
| --- |
| Текущий лыжи 47 |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |
| --- |
|  |
|  |  | | | | | | | | |
| ***Волейбол*** | | Совершенство | Стойки и передвижения, повороты, остановки | ***Уметь:*** | Текущий | Мячи | 48 |  |  |
| ***(6 ч)*** | | вания | Специальные беговые упражнения. Перемещение в | Перемещаться в |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  |  | стойке волейболиста. Комбинации из освоенных | стойке на |  | ые |  |  |  |
|  |  |  | элементов техники | площадке; играть |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | по упрощѐнным |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правилам |  |  |  |  |  |
|  |  | Совершенство | Подача мяча. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Мячи | 49 |  |  |
|  |  | вания | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) | волейбол по |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  |  | Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку, с 6 | упрощенным |  | ые |  |  |  |
|  |  |  | – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 | правилам; |  |  |  |  |  |
|  |  |  | метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с | применять в игре |  |  |  |  |  |
|  |  |  | изменением направления полета мяча: в правую и | технические |  |  |  |  |  |
|  |  |  | левую части площадки. Учебная игра. | приемы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | Совершенство | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Корректировка | Текущий | Мячи | 50 |  |  |
|  | | вание | Специальные беговые упражнения. Перемещение в | техники |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  |  | стойке волейболиста. Комбинации из освоенных | выполнения |  | ые |  |  |  |
|  |  |  | элементов техники |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Прием и передача мяча. | Корректировка | Текущий | Мячи | 51 |  |  |
|  |  |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на | техники |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  |  | месте индивидуально и в парах, после | выполнения |  | ые |  |  |  |
|  |  |  | перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | Прием мяча после подачи | Корректировка | Текущий | Мячи | 52 |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на | техники |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  | месте индивидуально и в парах, после | выполнения |  | ые |  |  |  |
|  |  | перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с |  |  |  |  |  |  |
|  |  | подач через сетку. Индивидуально – верхняя и |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Подача мяча. | Корректировка | Текущий | Мячи | 53 |  |  |
|  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация | техники |  | волейбольн |  |  |  |
|  |  | подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; | выполнения |  | ые |  |  |  |
|  |  | подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; |  |  |  |  |  |  |
|  |  | подачи из – за лицевой линии.; подача с |  |  |  |  |  |  |
|  |  | изменением направления полета мяча: в правую и |  |  |  |  |  |  |
|  |  | левую части площадки.. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| ***Баскетбол*** | Совершенство | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ***Уметь:*** | Текущий | Мячи | 54 |  |  |
| ***(5 ч)*** | вание | Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации | выполнять |  | баскетбольн |  |  |  |
|  |  | из освоенных элементов техники перемещений, в | комбинации из |  | ые |  |  |  |
|  |  | парах в нападающей и защитной стойке. Развитие | освоенных |  |  |  |  |  |
|  |  | координационных способностей. Терминология | элементов техники |  |  |  |  |  |
|  |  | игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | передвижений |  |  |  |  |  |
|  |  |  | (перемещения в |  |  |  |  |  |
|  |  |  | стойке, остановка, |  |  |  |  |  |
|  |  |  | повороты) |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ловля и передача мяча. | ***Уметь:*** | Текущий | Мячи | 55 |  |  |
|  |  | Варианты ловли и передачи мяча без | выполнять |  | баскетбольн |  |  |  |
|  |  | сопротивления и с сопротивлением защитника (в | различные |  | ые |  |  |  |
|  |  | различных построениях), различными способами | варианты |  |  |  |  |  |
|  |  | на месте и в движении (ловля двумя руками и | передачи мяча |  |  |  |  |  |
|  |  | одной; передачи двумя руками сверху, снизу; |  |  |  |  |  |  |
|  |  | двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, |  |  |  |  |  |  |
|  |  | от плеча, над головой, с отскоком от пола). |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Ведение мяча | Корректировка | Текущий | Мячи | 56 |  |  |
|  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с | техники ведения |  | баскетбольн |  |  |  |
|  |  | сопротивлением защитника (обычное ведение и | мяча. |  | ые |  |  |  |
|  |  | ведение со сниженным отскоком). Учебная игра |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Бросок мяча | Корректировка | Текущий | Мячи | 57 |  |  |

29

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с | техники ведения и |  | баскетбольн |  |  |  |
|  |  | сопротивлением защитника (обычное ведение и | бросков мяча. |  | ые |  |  |  |
|  |  | ведение со сниженным отскоком). Варианты |  |  |  |  |  |  |
|  |  | бросков мяча без сопротивления и с |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сопротивлением защитников (бросок двумя руками |  |  |  |  |  |  |
|  |  | от груди и сверху, бросок. Учебная игра |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Штрафной бросок. | ***Уметь:*** | Текущий | Мячи | 58 |  |  |
|  |  | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. | выполнять |  | баскетбольн |  |  |  |
|  |  | Бросок в движении одной рукой от плеча после | ведение мяча в |  | ые |  |  |  |
|  |  | ведения в прыжке со среднего расстояния из – под | движении. |  |  |  |  |  |
|  |  | щита. Учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| ***Лѐгкая*** | Совершенство | Инструктаж ПТБ на уроках по л/а. | ***Уметь:*** | Текущий | Свисток, | 59 |  |  |
| ***атлетика*** | вание | ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м | Выполнять |  | флажки, |  |  |  |
| ***(10 ч)*** |  | (2 серии) | специальные |  | секундомер |  |  |  |
|  |  |  | беговые |  |  |  |  |  |
|  |  |  | упражнения |  |  |  |  |  |
|  |  |
| Совершенство | Метание мяча на дальность. | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Свисток, | 60 |  |  |
|  | вание | Специальные беговые упражнения, Метание | метание |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на | теннисного мяча |  | секундомер, |  |  |  |
|  |  | дальность. | на дальность |  | мяч |  |  |  |

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенство | Метание мяча на дальность. | ***Уметь:*** | Текущий | Свисток, | 61 |  |  |
|  | вание | Специальные беговые упражнения, Метание | Выполнять |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на | метание |  | секундомер, |  |  |  |
|  |  | дальность. | теннисного мяча |  | мяч |  |  |  |
|  |  |  | на дальность |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** | Текущий | Свисток, | 62 |  |  |
|  | вание | Специальные беговые упражнения. Прыжок в | Выполнять |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и | прыжки и их |  | секундомер |  |  |  |
|  |  | многоскоки. | разновидности |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростной выносливости. | ***Уметь***: | Текущий | Свисток, | 63 |  |  |
|  | вание | Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до | Демонстрировать |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | 600 метров | физические |  | секундомер |  |  |  |
|  |  |  | кондиции(скорост |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ную |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выносливость). |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Низкий старт. | ***Уметь:*** | Текущий | Свисток, | 64 |  |  |
|  | вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые | Демонстрировать |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 | технику низкого |  | секундомер |  |  |  |
|  |  | -6 х 30 метров. Бег со старта 3 х30 – 60 метров. | старта |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростных способностей. | См. таблицу | Учѐтный | Свисток, | 65 |  |  |
|  | вание | Специальные беговые упражнения. Бег с низкого | контрольные |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | старта 60 м на результат | нормативы |  | секундомер |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростной выносливости. | ***Уметь:*** | Учѐтный | Свисток, | 66 |  |  |
|  | вание | Бег с повышенной скоростью 500м. | демонстрировать |  | флажки, |  |  |  |
|  |  |  | физические |  | секундомер |  |  |  |
|  |  |  | кондиции |  |  |  |  |  |
|  |  |  | (скоростную |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выносливость). |  |  |  |  |  |

31

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенство | Равномерный бег | См.таблицу | Учѐтный | Свисток, | 67 |  |  |
|  | вание | Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 | контрольные |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные | нормативы |  | секундомер, |  |  |  |
|  |  | игры. |  |  | мячи |  |  |  |
|  | Совершенство | Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** | Текущий | Свисток, | 68 |  |  |
|  | вание | Специальные беговые упражнения. | Выполнять толчки |  | флажки, |  |  |  |
|  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и | и броски |  | секундомер, |  |  |  |
|  |  | толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки | набивного мяча |  | мячи |  |  |  |
|  |  | – до 2 кг. |  |  | набивные |  |  |  |

Учитель: Агалаков Владимир Владимирович.