

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс:8(495) 577-15-21  
e-mail:sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752 ОГРН 1025003081839 ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

Протокол №  
от августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ СОШ №7  
М.Н.Черкасова

Приказ №  
от августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2018 - 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Физическая культура  
для 9 а класса**

**учителя Михальчук Евгении Евгеньевны**  
(ФИО педагога)

**первая**  
(квалификационная категория)

**2018 г.**

## **Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 9 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 9 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- список источников.

### **Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

*1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

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

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

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### **Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

*Выпускник 9 класса научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении

занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Тематическое планирование

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика	21
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	30
5	Лыжная подготовка	21
	Итого:	102

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	Факт.
1	2	6	10	11
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		03.09
2	Низкий	Бег 30м (учет)Разучивание техники		05.09

	старт и стартовый разгон, прыжки в длину с места, бег 30 м, 60 м, 2000 м, метание мяча 150 г	передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		
3		Закрепление техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры.		06.09
4		Прыжок в длину с места(учет).Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Финиширование.		11.09
5		Бег 60 м с низкого старта (учет). Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Игры. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		12.09
6		Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.		13.09
7		Техника передачи эстафеты сверху(учет). Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8		Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости.		



		Игры. Прыжок в длину на результат. Метание и их качеств.		
9		Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
10		Метание мяча 150 г с разбега(учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
11		Совершенствование развития выносливости. Игры. История отечественного спорта. Контрольный урок по легкой атлетике.		
12		Бег 2000 м (учёт). Игры.		
13(1)	<b>Спортивные игры</b>	Разучивание сочетания перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
14 (2)	Баскетбол. Волейбол. Передачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе, метание мяча в цель с 6м	Разучивание ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Закрепление сочетаний перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
15 (3)		Закрепление ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Совершенствование передачи мяча в движении, сочетания перемещений и приемов. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.		
16 (4)		Разучивание бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в		

		<p>движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>		
17(5)		<p>Закрепление бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением. Игры.</p>		
18(6)		<p>Совершенствование ведения правой, левой рукой, бросков по кольцу в прыжке, передачи мяча через сетку с перемещением, нижней прямой подачи. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>		
19(7)		<p>Разучивание действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры.</p>		
20 (8)		<p>Закрепление действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>		

21 (9)		Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры.		
22 (10)		Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
23 (11)		Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
24 (12)		Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры.		
25 (1)	<b>Гимнастика</b> разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед (м), наклон вперед сидя на полу (д), совершенствование	Разучивание седа углом на бревне, из упора присев силой стойки на голове и руках, равновесия, выпада вперед и кувырка вперед. Совершенствование развития выносливости. Игры.		

	седа углом на бревне (д), совершенствование седа из упора присев силой стойки на голове и руках (м), лазание по канату на руках (м), мост (д), подъем переворотом силой на низкой перекладине (м), подъем переворотом махом (д), мост борцовский (м), размахивание и соскок назад на высокой перекладине (м), вис прогнувшись (д), прыжок ноги врозь (м), опорный прыжок согнув ноги через козла (м), опорный прыжок боком через коня (д)			
26 (2)		Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.) Закрепление седа углом на бревне(д.), из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития		

		выносливости. Игры.		
27 (3)		Наклон вперед(м.), наклон вперед сидя на полу(д.) (учет). Закрепление длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.). Совершенствование седа углом на бревне(д.), из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития выносливости.		
28 (4)		Лазанье по канату на руках(м.), седа углом на бревне(д.)(учет). Разучивание соединения из 3-4 элементов(м.). Совершенствование из упора присев силой стойки на голове и руках, длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.). Подготовка к контрольному уроку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
29 (5)		Из упора присев силой стойка на голове и руках(м.),равновесия(д)(учет). Закрепление соединения из 3-4 элементов(м.). Совершенствование длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.), развития выносливости. Игры. Контрольный урок по волейболу.		
30 (6)		Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега(м.),мост(д)(учет). Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		
31 (7)		Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.		
32 (8)		Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.		

		Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
33 (9)		Соединение из 3-4 элементов(м.)(учет). Совершенствование развития выносливости. Игры		
34 (10)		Лазание по канату в два приема на скорость(м.) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.		
35 (11)		Сгибание и разгибание рук(м.)(учет) Разучивание подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
36 (12)		Мост борцовский(м.)(учет). Разучивание размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).		
37 (13)		Разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.). Закрепление размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.). Совершенствование подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).		
38 (14)		Закрепление подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.). Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).		
39 (15)		Разучивание опорного прыжка. Совершенствование подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.), размахивания и соскока назад на		

		высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).		
40(16)		Подъем переворотом силой на низкой перекладине(м.), вис согнувшись(д.)(учет).Закрепление опорного прыжка. Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.) ,подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), из виса на подколенках соскок в упор присев(д.).		
41(17)		Размахивание и соскок назад на высокой перекладине(м.), вис прогнувшись(д.)(учет). Совершенствование подъема переворотом силой на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскок в упор присев(д.) опорного прыжка.		
42(18)		Подъем переворотом из виса на высокой перекладине(м.),из виса на подколенках соскок в упор присев(д.)(учет).Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(м),боком через коня(д) Совершенствование развития выносливости. Игры.		
43(19)		Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.		
44(20)		Опорный прыжок (учет). Гимнаст. полоса препятствий.		
45(21)		Гимнаст. полоса препятствий. Совершенствование развития выносливости. Игры.		
46(1)	<b>Спортивные игры</b>	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в		

		нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
47 (2)		Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
48 (3)		Подтягивание на перекладине (учет). Игры.		
49(1)	<b>Лыжная подготовка</b> Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.	Разучивание перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости.		
50(2)		Закрепление перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости.		
51(3)		Попеременный двухшажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, перехода с одного хода на другой, развития выносливости.		
52(4)		Одновременный двухшажный ход(учет). Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода. Разучивание попеременного четырехшажного хода.		
53(5)		Совершенствование перехода с одного		



		хода на другой, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Закрепление попеременного четырехшажного хода.		
54 (6)		Переход с одного хода на другой, лыжная гонка на 1 км, поднимание туловища за 60сек (учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.		
55(7)		Одновременный одношажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.		
56 (8)		Одновременный бесшажный ход(учет).Совершенствование одновременного двухшажного и одношажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.		
57(9)		Попеременный четырехшажный ход, подтягивание(учет). Совершенствование развития выносливости, силы, ходов.		
58 (10)		Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры.		
59 (11)		Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры.		
60 (12)		Совершенствование развития силы. Игры.		
61 (13)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.		
62 (14)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.		
63 (15)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.		
64 (16)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.		
65 (17)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.		
66		Совершенствование развития		

(18)		выносливости, силы, ходов. Игры.			
67 (19)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.			
68 (20)		Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.			
69 (21)		Бег 2000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. Итоги занятий по лыжной и кроссовой подготовке.			
70 (1)	<b>Спортивные игры.</b> Баскетбол. Волейбол Передачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе, метание мяча в цель с 6м	Разучивание нижней прямой подачи. Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменной мест, развития силы. Учебные игры.			
71 (2)		Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменной мест, развития силы. Учебные игры.			
72 (3)		Совершенствование нижней прямой подачи, броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменной мест, приема мяча от сетки, развития силы. Учебные игры.			
73 (4)		Бросок по кольцу после ведения (учет). Совершенствование передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, нижней прямой подачи, передач мяча сверху с переменной мест, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.			
74 (5)		Подтягивание (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, нижней прямой подачи, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.			
75 (6)		Нижняя прямая подача (учет).			

		Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.		
76 (7)		Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.		
77 (8)		Челночный бег 3х20м (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, развития силы. Учебные игры.		
78 (9)		Совершенствование развития силы. Учебные игры..		
79 (1)	<b>Лёгкая атлетика</b> прыжки в высоту с разбега	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.		
80 (2)		Закрепление прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.		
81 (3)		Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.		
82 (4)		Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.		
83 (5)		Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.		
84 (6)		Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет). Совершенствование		

		перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.		
85 (1)	<b>Спортивные игры</b> Баскетбол, волейбол	Разучивание бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи. Совершенствование поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры.		
86 (2)		Закрепление бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи. Совершенствование поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры.		
87 (3)		Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи, поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры.		
88 (4)		Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи, поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры.		
89 (5)		Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, верхней прямой подачи, поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры.		

		скакалку. Строй. Игры.		
90 (6)		Бросок по кольцу в прыжке, верхняя прямая подача (учет). Совершенствование поворотов налево и направо в движении, броска по кольцу после ведения, различных ведений мяча и передач, штрафного броска, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры.		
91 (1)	<b>Легкая атлетика</b> прыжки через скакалку, бег 60 м с низкого старта, метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине .	Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Игры.		
92 (14)		Прыжки через скакалку (учет) . Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.		
93 (15)		Президентский тест – бег 1000м (учет). Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.		
94 (16)		Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.		
95 (17)		Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.		
96 (18)		Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.		
97 (19)		Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.		
98 (20)		Совершенствование развития выносливости, силы. Игры		

99 (21)		Совершенствование развития выносливости, силы. Игры		
100 (22)		Бег 2000 м по беговой дорожке (учет). Игры		
101 (23)		КДП – контроль двигательной подготовленности – Бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. .		
102 (24)		Километры здоровья (учет).		

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»**

- 1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
- 2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.
4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
- 6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.
- 7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.
- 8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт» 2009, 2011.
- 10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».
- 11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.

13. Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	8,6-9,1	9,1-9,7
	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	115-100	125-110
Сила	Подтягивание из виса стоя (м), из виса лежа (д), кол-во раз	9-5	15-6
	Прыжок в длину с места, см	200-180	190-160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с, кол-во раз	25-17	23-15
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	10,00-11,40	11,00-13,50
	Бег на 2000 м на лыжах, мин	10,40-12,40	12,40-14,50
	Бег на 1000 м, мин	4,00-4,30	4,45-5,15
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 20 м, с	14,6-15,6	15,9-16,5



### Список источников

1. [Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#).
2. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).
11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
12. Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.
13. Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н. // Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.
14. Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И. // Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.
15. Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
16. Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

17. Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. // Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.
18. Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т. // Спорт в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-45.
19. Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. // Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.ru> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.ru> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];