

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ  
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ М.Г. ЕФРЕМОВА  
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области)**

---

215100 Смоленская область, г. Вязьма, ул. Заслонова, 8. ☎: директор – 5 24 04, учительская – 3 58 51, бух. – 4 11 92  
e-mail: direktor.54@mail.ru; www://vz-5-school.narod.ru/  
ОКПО 47659516; ОГРН 1026700852518; ИНН/КПП 6722012239/672201001

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании методического объединения МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области  
Протокол № 1 от 31.08.2021

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области  
Протокол № 1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ СОШ № 5 г. Вязьмы Смоленской области  
№ 120-01-02 от 01.09.2021

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для 9 классов  
на  
2021/2022 учебный год  
Учитель: Маршинский В.М.

Соответствует ФГОС основного общего образования  
приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015, 11 декабря 2020 г.)

## **Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 классов.**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Цели и задачи**

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.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (у)
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	27
1.5	Лыжная подготовка	15
2	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

#### Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

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

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

#### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Динамометрия (сила кисти).
3. 6 минутный бег.
4. Бег 30м

#### **Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по триместрам.**

**I триместр** – уроки № 1-12 - легкая атлетика, уроки №13-27- баскетбол, уроки №28-31–гимнастика;

**II триместр** – уроки № 32 - 48 – гимнастика, уроки № 49- 64 – лыжная подготовка, № 65-66 - волейбол.

**III триместр** - уроки №67-76–волейбол, , уроки № 77-87- баскетбол, уроки № 88-102.

.

#### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год**

**Учащийся должен знать**

##### **Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### **Приёмы закаливания**

Пользование баней.

### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

### **Учащийся должен уметь**

#### **Лёгкая атлетика**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- 4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
5. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
6. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
7. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

#### **Гимнастика**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

3. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.

4. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Лыжная подготовка**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;

2. передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;

3. выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;

4. подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;

5. выполнять преодоление контруклона.

### **Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;

3. выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;

4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;

5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

### **Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;

3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;

4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;

6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

---

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.		
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.		
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.		
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.		
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.		
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
11	Метание мяча с разбега на технику.		
12	Бег 2000=3000м на результат Игра в футбол( м). волейбол(д).		
13	Правила техники безопасности на уроках баскетбола.		
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.		
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.		

16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).		
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.		
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра		
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).		
21	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).		
23	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.		
24	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).		
25	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		
26	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		
27	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.		
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).		
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.		
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.		
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.		
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.		
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).		

35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.		
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.		
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.		
38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.		
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).		
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.		
42	Техника выполнения акробатических элементов.		
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		
44	Техника выполнения акробатической комбинации.		
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.		
46	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		
47	Техника выполнения акробатических элементов.		
48	Техника выполнения акробатических элементов.		
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.		
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.		
51	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
53	Техника попеременного четырехшажного хода.		
54	Техника попеременного		

	четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.		
55	Техника попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.		
56	Техника попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.		
57	Переходы в классическом стиле.		
58	Переходы в классическом стиле.		
59	Оценка техники попеременного четырёхшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».		
60	Техника спуска и подъема в гору.		
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.		
62	Техника спуска и подъема в гору.		
63	Прохождение дистанции 5 км.		
64	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.		
67	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.		
68	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.		
69	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.		
70	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.		
71	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.		
72	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.		
73	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		

74	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.		
75	Соревнования по волейболу.		
76	Правила техники безопасности на уроках баскетбола.		
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.		
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.		
79	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
80	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.		
81	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.		
82	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		
83	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.		
84	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).		
85	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).		
86	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).		
87	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		
88	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).		
89	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.		
90	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
91	Метание мяча с разбега. на дальность		
92	Метание мяча с разбега. на дальность		
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.		
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра		

	«Лапта».		
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).		
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
97	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.		
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность		
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.		
102	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.		

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
 Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

#### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### Сайты

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

##### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.