

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 30.08.2018 №1

Утверждена

директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 30.08.2018 №



Рабочая программа по физической культуре для 9 класса (2018-2019 учебный год)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов – 102

Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2016.

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №113 Приморского района Санкт-Петербурга на основе компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 9 класса образовательного учреждения и составлена на основе:

- программы для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5-9 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям компонента федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2014.

1.2. На изучение предмета «Физическая культура» отводится по 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа:

- 9 класс - 102 часа (34 учебные недели).

1.3. Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

В связи с отсутствием необходимого оборудования и инвентаря, а так же погодными условиями лыжная подготовка заменена дополнительными занятиями по легкой атлетике спортивными играми и гимнастике.

Раздел «Элементы единоборств» включен в разделы «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и используются в уроках как общеразвивающие упражнения.

1.4. Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

- В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2015;

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

1.5. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

1.6. Требования к уровню подготовки выпускников:

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль 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; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. Тематическое планирование

Разделы, темы		Количество часов		В том числе	
		Примерная, авторская программа	Рабочая программа	Практические, лабораторные работы	Контрольные работы
9 класс		102	102		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока		
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность		102		
	Гимнастика с основами акробатики		16		
3.1.	Легкоатлетические упражнения		32		
3.2.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол		20		
3.3.	Элементы единоборств		в процессе урока		
3.4.	Плавание		34		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Прием нормативов для определения уровня		в процессе урока		

3. Содержание программы учебного предмета

9 класс (102 часа)

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

2. Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью

2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

2.2. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Строевые упражнения. Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Группировка, Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры. Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Ходьба по гимнастической скамейке на носках и с различным положением рук. Акробатические упражнения в комбинации. Перешагивание. Стойка. Упражнения в равновесии. Понятие о разновидностях опорного прыжка. Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на горку гимнастических матов и соскок взмахом рук.

Подвижные игры: «Захват флага», «Пятнашки на время», «Пятнашки», «Третий лишний», «Пятнашки на одной ноге», «Встречная эстафета», «Перестрелка с большими полями», «Перестрелка», «Вышибалы на время».

2.3. Легкоатлетические упражнения (32 часа)

Понятия: бег в равномерном темпе, короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег чередовании с ходьбой до 150 м. Бег 30 м. Бег 30 м с произвольного старта. Бег с ускорением 10-20 м. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Бег с ускорением от 40-60 м. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3x10, эстафеты с бегом на скорость. Бег 1000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Игры с прыжками с использованием скакалки, прыжки в парах. Прыжки многоскоки (от 3 до 6 прыжков) на правой и на левой ноге, с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в сторону. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с продвижением вперед на одной и на двух ногах.

Метание малого мяча с места и с разбега. Метания малого мяча в цель.

Подвижные игры: «Футбол», «Мини-футбол», «Волейбол», «Захват флага», «Третий лишний», «Перестрелка с широкими полями», «Пятнашки на время», «Пятнашки».

2.4. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (20 часов)

2.4.1. Баскетбол

Стойка игрока. Остановка. Повороты. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча. Терминология и правила игры. Взаимодействие двух игроков: передача мяча на месте в парах, ловля и передача мяча в парах и тройках. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

Ведение мяча в игровой форме. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча до стоек 10 метров левой и правой руками попеременно. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек в баскетболе в игровой форме. Вырывание, выбивания, передачи мяча в игровой форме. Броски по кольцу в два шага. Обводка стоек и соперника в игровой форме. Обводка стоек. Броски мяча в кольцо на месте и в движении. Броски мяча в кольцо в два шага. Ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции.

Баскетбол по упрощенным правилам. Подтягивание. Сочетание разученных элементов баскетбола.

2.4.2. Волейбол

Терминология и правила игры. Стойка игрока. Перемещение вперед, в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. ОРУ с теннисными мячами. Расстановка игроков.

Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения в парах в игровой форме. Подвижная игра. Передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками с касанием пола в парах в игровой форме. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача в игровой форме. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя подача. Ловля и передача мяча в тройках. Приемы различными способами.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, сверху в парах, над собой и сверху, снизу, снизу у сетки. Прием мяча после подачи в игровых ситуациях. подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.

Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам.

2.4.3. Футбол

Игры на стадионе. Футбол.

2.5. Плавание (34 часа)

Плавание в умеренном и попеременном темпе. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. ОРУ на суше. Прыжком вход в воду, 100 м любым стилем. Скольжения с различным положением рук. Кроль на груди с доской и без. Специальные упражнения пловца на суше. Соскок в воду. 150 м любым способом. Упражнения на спине в скольжении. 150 м кролем на спине – упражнения. Упражнения с доской. Со стартового прыжка проплыть кролем отрезки по 25 м.

Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжение. Движения ног после скольжение и ныряние. Плавание только при помощи рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Специальные упражнения. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Отработка техники плавания способом дельфин. Плавание брассом на боку и на спине. Судейство соревнований по плаванию. Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Кроль на спине. Брасс. Обучение поворотам. Дистанционное плавание. Обучение нырянию ногами и головой вниз. Прикладное плавание. Ныряние в длину, плавание на боку.

4. Планируемые результаты

9 класс

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» по теме:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности», о спортивно-оздоровительной деятельности»

учащийся научится:

- составлять режим дня;
- правильно выполнять закаливающие процедуры;
- различать дистанции, старты в легкой атлетике;
- выполнять строевые упражнения и командные действия;
- размыкание и смыкание на месте;
- перестраиваться из одной шеренги в две;

- выполнять страховку учащихся;
 - выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами, без предметов, в игровой форме разминаться;
 - различать висы и упоры;
 - правилам спортивных игр;
 - взаимодействовать в парах, в тройках, группах;
 - выполнять передачи, броски, ведения, удары мяча в различных спортивных играх;
 - выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
 - выполнять строевые упражнения;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- получит возможность научиться:
- следить за своей физической подготовкой и укреплять здоровье;
 - выполнять санитарно-гигиенические требования;
 - выполнять технически правильно прыжки и приземление;
 - выполнять различные акробатические упражнения;
 - выполнять силовые, специальные, прыжковые, беговые упражнения;
 - выполнять различные комбинации в спортивных играх;
 - правильно распределять скорость при беге на средние дистанции;
 - правильно метать мяч в цель и на дальность;
 - правильно выполнять бег с препятствиями и челночный бег;
 - выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
 - различать особенности игры в волейбол, баскетбол, футбол;
 - анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
 - анализировать ответы своих сверстников.

«Гимнастика с основами акробатики»

учащийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- выполнять наклон вперед из положения, стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, кувырок назад;
- выполнять мост, стойку на лопатках;

получит возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа;
- правилам тестирования виса на время;
- правилам тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30 сек;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.

«Легкоатлетические упражнения»

учащийся научится:

- технике высокого старта;
 - технике метания мяча на дальность;
 - пробегать дистанцию 30 м;
 - пробегать дистанцию 60 м;
 - пробегать дистанцию 1000м
 - выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
 - прыгать в длину с места;
 - проходить полосу препятствий;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
 - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- получит возможность научиться:
- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
 - демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
 - применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
 - описывать технику беговых упражнений;
 - осваивать технику бега различными способами;
 - выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
 - осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
 - описывать технику прыжковых упражнений;
 - осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
 - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
 - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
 - описывать технику метания малого мяча.
 - осваивать технику метания малого мяча.
 - проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

«Спортивные игры»

учащийся научится:

- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
 - выполнять стойку баскетболиста;
 - выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
 - участвовать в эстафетах;
 - бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
 - играть в подвижные игры;
 - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
 - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
 - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
 - развивать физические качества.
- получит возможность научиться:
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
 - излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

«Плавание»

учащийся научится:

- плавать в умеренном и попеременном темпе;
- прыжком вход в воду, 100 м любым стилем;
- скольжения с различным положением рук;
- кроль на груди с доской и без;
- соскок в воду 150м любым способом;
- стартовым прыжкам;
- плавать способом дельфин;
- плавать с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук;
- плавать только при помощи рук с задержкой дыхания;
- имитировать поворот при плавании способом дельфин;
- транспортировке пострадавшего и оказание доврачебной помощи;
- судейству соревнований по плаванию;
- плавать способом кроль на спине;
- плавать брассом на боку и спине;

получит возможность научиться:

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении плавания;
- излагать правила и условия проведения судейство соревнований по плаванию;
- осваивать плавание в умеренном и попеременном темпе;
- моделировать технику выполнения прикладного плавания, имитировать повороты при плавании способом дельфин;
- принимать адекватные решения в условиях свободного плавания;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время плавания;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из плавания;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий в плавании;
- осваивать умения выполнять универсальные плавательные действия.

5. Система оценивания по физической культуре

Оценивание уровня знаний учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
-------------	-------------	-------------	-------------

Ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Непонимание и незнание материала программы.
--	---	--	---

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение(тест)
Координационные	Челночный бег 3х10 м(с).
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места(см).
Выносливость	Бег 500 м (мин,сек).
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу(см).
Силовые	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (количество раз).Подъем туловища за 30 сек. (количество раз).

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Промежуточная аттестация (четверть, год) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Текущий контроль осуществляется учителем, реализующим данную программу.

Порядок, формы, периодичность текущего контроля успеваемости определяется учителем с учетом программы.

Текущий контроль успеваемости проводится в виде контрольных упражнений (нормативов).

Отметки учащихся за четверть выставляются на основе результатов контрольных упражнений (нормативов) и устных ответов учащихся с учетом их фактических знаний, умений и навыков.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок, полученных за четверти (полугодия) с учетом результатов, полученных в ходе промежуточной аттестации.

Годовая отметка должна отражать фактическую подготовку ученика по всем показателям к моменту ее выставления.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Физкультурные и сопряженные с ними знания» в виде устного опроса или тестирования.

Перечень контрольных упражнений (нормативов)

Легкая атлетика

Норматив	Пол	9 класс		
		«5»	«4»	«3»
Оценка				
Бег 30 м.	М	5,0	5,5	6,1
	Д	5,4	5,7	6,3
Бег 60 м.	М	9,4	10,0	10,7
	Д	9,8	10,5	11,4
Бег 1000 м.	М	4,50	5,10	5,30
	Д	5,20	5,50	6,20
Бег 2000 м. – мальчики, 1500 м. - девочки	М	8,40	10,00	10,40
	Д	7,00	7,50	8,40
Прыжок в длину с места	М	200	180	160
	Д	180	160	140
Прыжок в длину с разбега	М	360	320	300
	Д	310	280	250
Подтягивание	М	6	4	2
	Д	14	10	6

Гимнастика с элементами акробатики

9 класс	Наклон, вперед сидя, кувырок вперед, кувырок назад, подтягивание в висе, стойка на лопатках.
----------------	--

Спортивные игры

9 класс	Передача мяча сверху в волейболе, передача мяча снизу. Передача мяча над собой двумя руками. Подтягивание в висе. Подача мяча в волейболе. Передача мяча в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.
----------------	---

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Планируемые сроки	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
3.2.2 Легкая атлетика			
1	1	Инструктаж на уроке легкая атлетика. Организация и проведение пеших туристических походов. Высокий старт. Бег до 4 мин. Подвижная игра "Футбол", "Волейбол"	
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 1000м. мал, до 800 м. дев. Подвижная игра "Футбол", "Волейбол"	
3.2.4 Плавание			
3	1	ТБ при занятиях плаванием. Плавание в умеренном и попеременном темпе.	
3.2.2 Легкая атлетика			
4	3	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня	
5	4	ОРУ в движении в игровой форме. Бег с ускорением от 40 до 50 м, Подвижная игра "Футбол", "Волейбол"	
3.2.4 Плавание			
6	2	Плавание в умеренном темпе до 300 м.	
3.2.2 Легкая атлетика			
7	5	ОРУ с элементами единоборства Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с низкого старта (3-5 повторений). Подвижная игра "Футбол", "Волейбол"	
8	6	ОРУ в движении в парах в игровой форме. Бег на 30 м - на результат. Подвижная игра "Футбол"	
3.2.4 Плавание			
9	3	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Плавание в умеренном темпе до 600 м.	
3.2.2 Легкая атлетика			
10	7	ОРУ в движении в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с высокого старта (3-5 повторений). Подвижная игра "Футбол", "Волейбол"	
11	8	ОРУ в парах в игровой форме. Бег на 60 м - на результат. Подвижная игра "Футбол", "Волейбол"	
3.2.4 Плавание			
12	4	ОРУ на суше. Прыжком вход в воду, 100 м любым стилем. Скольжения с различным положением рук. Кроль на груди с доской и без. Эстафеты	
3.2.2 Легкая атлетика			
13	9	ОРУ с элементами единоборства. Челночный бег 3x10 - на результат. Подвижная игра "Захват флага"	
14	10	ОРУ на месте в игровой форме. Челночный бег 3x10 с изменением скорости. Подвижная игра "Захват флага"	
3.2.4 Плавание			
15	5	Повторное плавание отрезков по 25 м. 2 – 6 раз.	
3.2.2 Легкая атлетика			
16	11	ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с места на дальность. Подвижная игра "Захват флага"	

17	12	ОРУ в парах. Метание мяча с места на дальность - на результат. Подвижная игра "Волейбол"		
3.2.4 Плавание				
18	6	Спец. упражнения пловца на суше. Соскок в воду 150м любым способом. Упражнения на спине в скольжении. 150м кролем на спине – упражнения.		
3.2.2 Легкая атлетика				
19	13	ОРУ в движении в игровой форме. Прыжок в длину с разбега. Силовая. Подвижная игра "Футбол"		
20	14	ОРУ на месте в парах в игровой форме. Прыжок в длину с 5-7 шагов - на результат. Подвижная игра "Футбол"		
3.2.4 Плавание				
21	7	Специальные упражнения пловца на суше. Упражнения с доской. Со стартового прыжка проплыть кролем отрезки по 25м.		
3.2.2 Легкая атлетика				
22	15	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
23	16	ОРУ в движении. Бег 1000м (дев), 1500м (мал) - на результат. Подвижная игра "Третий лишний"		
3.2.4 Плавание				
24	8	Итоговое занятие: Специальные упражнения на суше. Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжение. Движения ног после скольжение и ныряние.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
25	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики, единоборства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» Строевые упражнения. Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра "Захват флага"		
26	2	ОРУ в движении в парах. Прыжки со скакалкой: 1мин. в максимальном темпе, 3-4 повтора. Подвижная игра "Третий лишний"		
3.2.4 Плавание				
27	9	ОРУ. Техника плавания способом дельфин. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание только при помощи рук с задержкой дыхания.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
28	3	ОРУ в движении в игровой форме. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках. Игра «Пятнашки на время».		
29	4	ОРУ с гимнастическими палками в парах. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках - на результат. Игра "Пятнашки ", «Захват флага»		
3.2.4 Плавание				
30	10	Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Проплавание отрезков до 10, 15 м способом дельфин с задержкой дыхания.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
31	5	ОРУ в парах в игровой форме. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Подвижная игра « Третий лишний»		
32	6	ОРУ в парах с гимнастическими палками. Опорный прыжок с горы гимнастических матов – на результат. Подвижная игра « Пятнашки на одной ноге», «Встречная эстафета»		
3.2.4 Плавание				
33	11	Специальные упражнения. Имитация поворота при плавании способом дельфин.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				

34	7	ОРУ в парах. Прыжки в высоту способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге»		
35	8	ОРУ в движении. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы) – на результат. Подвижная игра «Захват флага», «Третий лишний»		
3.2.4 Плавание				
36	12	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
37	9	ОРУ в движении в игровой форме. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перестрелка с большими полями»		
38	10	ОРУ на месте в парах с гимнастическими палками. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке – на результат. Подвижная игра «Перестрелка»		
3.2.4 Плавание				
39	13	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Отработка техники плавания способом дельфин.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
40	11	ОРУ на формирование осанки в парах. Сгибание и разгибание корпуса из положения, лежа за 60 секунд. Подвижная игра "Перестрелка с большими полями"		
41	12	ОРУ в движении в игровой форме. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, лежа и стоя. Подвижная игра «вышибалы на время»		
3.2.4 Плавание				
42	14	Спец. упр. Техника плавания способом дельфин. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание только при помощи рук с задержкой дыхания.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
43	13	ОРУ со скакалкой. 5 Акробатических элементов в связке (Наклон из положения стоя, выпрыгнуть прогнувшись, упор - лежа, махом руки положения упор, лежа сзади, уголок из положения сидя)		
44	14	ОРУ в парах в движении. 5 Акробатических элементов в связке. Подвижная игра «Перестрелка с широкими полями»		
3.2.4 Плавание				
45	15	Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание только при помощи рук с задержкой дыхания.		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
46	15	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
47	16	ОРУ в игровой форме. Подвижные игры «Перестрелка широкими полями», «Третий лишний», «Захват флага».		
3.2.4 Плавание				
48	16	Итоговое занятие. ОРУ. Плавание брассом на боку и на спине.		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
49	1	Инструктаж по ТБ на урок подвижных и спортивных игр. ОРУ в парах. Организация досуга средствами физической культуры. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек в баскетболе в игровой форме. Подвижная игра «Пятнашки с баскетбольными мячами»		
50	2	ОРУ в парах в движении. Ведение мяча в игровой форме. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча до стоек 10 метров левой и правой руками попеременно – на результат.		

		Подвижная игра «Третий лишний», «Баскетбол»		
3.2.4 Плавание				
51	17	Судейство соревнований по плаванию. Эстафеты, игры.		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
52	3	ОРУ в парах с баскетбольными мячами в игровой форме. Вырывание, выбивания, передачи мяча в игровой форме. Подвижная игра в мини-баскетбол, «Пятнашки на выбывание с баскетбольными мячами»		
53	4	ОРУ в движении в парах. Броски мяча рукой от плеча в движении в парах - на результат. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
3.2.4 Плавание				
54	18	Проплывание отрезков до 15 м способом дельфин с задержкой дыхания.		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
55	5	ОРУ в движение в парах по свистку. Броски по кольцу в два шага. Броски мяча в кольцо на месте и в движении (два шага). Обводка стоек и соперника в игровой форме. Подвижная игра « Семь передач», «Солнышко»		
56	6	ОРУ на месте в парах. Обводка стоек (восьмерка с изменением направления) – на результат. Подвижная игра « Змейка с мячом, Семь передач»		
3.2.4 Плавание				
57	19	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом.		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
58	7	ОРУ с элементами единоборства. Подвижная игра « Пятнашки на вылет», «Солнышко»		
59	8	ОРУ в парах с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо в два шага - на результат. Подвижная игра «Солнышко» « Передал и сел»		
3.2.4 Плавание				
60	20	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплытие отрезков 50-100 м (3-4 раза)		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
61	9	ОРУ в парах в игровой форме. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения в парах в игровой форме. Подвижная игра "Мяч через сетку", «волейбол»		
62	10	ОРУ с волейбольным мячом в парах по свистку. Передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижная игра « Передай, садись», «Волейбол»		
3.2.4 Плавание				
63	21	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
64	11	ОРУ с элементами единоборства. Прием мяча снизу двумя руками с касанием пола в парах в игровой форме. Подвижная игра « Мяч в полете»		
65	12	ОРУ в движении с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах в (16 передач) - на результат. Подвижная игра « Охотники и утки»		
3.2.4 Плавание				
66	22	Обучение нырянию ногами и головой вниз.		
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
67	13	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Нижняя прямая подача в игровой форме. Игра. «Подача на вылет»		
68	14	ОРУ в движении в парах. Нижняя прямая подача - на результат. Игра « Волейбол»		

3.2.4 Плавание			
69	23	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплытие отрезков (50-100 м)	
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол			
70	15	ОРУ с элементами единоборства. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, Верхняя подача. Подвижная игра «Захват флага»	
71	16	ОРУ с элементами единоборства. Верхняя подача - на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	
3.2.4 Плавание			
72	24	Прикладное плавание. Плавание на боку	
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол			
73	17	ОРУ на формирование осанки в парах. Ловля и передача мяча в тройках. Подвижная игра «Треугольник»	
74	18	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня	
3.2.4 Плавание			
75	25	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол			
76	19	ОРУ с элементами единоборства Приемы различными способами. Подвижная игра «Треугольник», «Волейбол»	
77	20	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Передачи различными способами. Подвижная игра «Приемы и передачи»	
3.2.4 Плавание			
78	26	Итоговое занятие: Плавание в умеренном темпе до 300 м.	
3.2.2 Легкоатлетические упражнения			
79	1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой: максимальном темпе 3х60. Подвижная игра «Захват флага», «Перестрелка с широкими полями»	
80	2	ОРУ на месте в парах в игровой форме. Челночный бег: 3х10 метров, 6х10 метров, 7х10 метров. Подвижная игра «Мяч с 5-х сторон», «Захват флага»	
3.2.4 Плавание			
81	27	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Плавание в умеренном темпе до 600 м.	
3.2.2 Легкоатлетические упражнения			
82	3	ОРУ в движении в парах в игровой форме. Челночный бег 3х10 (2 подхода). Встречная эстафета. Подвижная игра «Пятнашки на время», «Перестрелка с широкими полями»	
83	4	ОРУ на месте в парах на гибкость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 - на результат. Эстафеты.	
3.2.4 Плавание			
84	28	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов.	
3.2.2 Легкоатлетические упражнения			
85	5	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения Бег 1000 метров (мал.), 500 метров (дев.) без учета времени. Подвижная игра «Футбол», «Волейбол»	
86	6	ОРУ в движении в парах. Специально беговые упражнения. Бег 1000 метров - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время»	
3.2.4 Плавание			

87	29	Плавание в умеренном темпе до 300 м.		
3.2.2 Легкоатлетические упражнения				
88	7	ОРУ в кругу по свистку. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. Подвижная игра футбол		
89	8	Ору на месте в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (7 – 9 шагов) - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время»		
3.2.4 Плавание				
90	30	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Плавание в умеренном темпе до 600 м.		
3.2.2 Легкоатлетические упражнения				
91	9	ОРУ в движении в парах. Метания малого мяча (150 гр.) на дальность. Подвижная игра « Футбол», «Волейбол»		
92	10	ОРУ в парах в движении. Метание мяча на дальность - на результат. Подвижная игра « Кто дальше», «Футбол»		
3.2.4 Плавание				
93	31	Специальные упражнения пловца на суше. Упражнения с доской. Со стартового прыжка проплыть кролем отрезки по 25м.		
3.2.2 Легкоатлетические упражнения				
94	11	ОРУ на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 60 секунд. Подвижная игра "Третий лишний", «Футбол»		
95	12	ОРУ в движении в парах в игровой форме. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета		
3.2.4 Плавание				
96	32	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов.		
3.2.2 Легкоатлетические упражнения				
97	13	ОРУ на месте в парах. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафетный бег до 1000 м. Подвижная игра «Пятнашки на время», «Футбол»		
98	14	ОРУ в движении в парах. Эстафетный бег - на результат. Подвижная игра « Мини-футбол»		
3.2.4 Плавание				
99	33	Плавание в умеренном темпе до 300 м.		
3.2.2 Легкоатлетические упражнения				
100	15	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
101	16	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Игра « мини-футбол», «Волейбол»		
3.2.4 Плавание				
102	34	Итоговое занятие: Плавание в умеренном темпе до 500 м.		