

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»
Руководитель МО
Плахотников Е.И.
Протокол №

от «20» 05 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50
Савченко Н.Н.

от «20» 05 2018 г.



«Утверждено»
Директор МОУ СОШ № 50
Бензар И.Г.

Приказ № 25 от «20» 05 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): 9 класс

Количество часов: 102

Уровень : базовый

Учитель : Стесенко Владимир Николаевич

Программа разработана на основе программы по физической культуре основное общее образование,
под редакцией А.П.Матвеева. -М.: Просвещение, 2010 год.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7
от «20» августа 2018г.

г. Комсомольск-на-Амуре
2018 – 2019 учебный год

Содержание программы.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Физическая культура человека (в процессе уроков). Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 102 часа.

Гимнастика с основами акробатики 22 часа.

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки

кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

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

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика 31 часа. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

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

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки 11 часов.

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры 26 часов.

Баскетбол 14 часов. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Н\теннис 12 часов. Техничко-тактические командные действия ; взаимодействие игроков при приеме подачи). Игра в Н\теннис по правилам.

Плавание 12 часов. Кроль на груди, спине, брасс.

№ П\ П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Количество часов	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Легкая атлетика 9 класс	Спринтерский бег, эстафетный бег	12	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
			4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
			3	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
			4	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9 - «4»; 9,1 - «3». Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Комплекс 1		
5		Прыжок в длину,	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.		Комплекс 1		

		метание малого мяча		Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта					
6				Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.			Ком- плекс 1	
7				Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .	Мальчики: 420^400- 380. Девочки: 380- 360- 340. Оценка техники ме- тания мяча		Ком- плекс 1	
8				Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .	Оценка метание мяча на дальность		Ком- плекс 1	
9		Бег на средние дистанции	1	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечест- венного спорта	Уметь пробежать дис- танцию 2000м, 1500 м	Мальчики: 8,30-9,00; 9,00- 9,20. Девочки: 7,30-9,00		Ком- плекс 1	
10	Кроссовая подготовка	Бег с преодоле- нием препятств ий	3	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равно- мерном темпе до 20 ми- нут			Ком- плекс 1	
11				Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.	Уметь бежать в равно- мерном темпе до 20 ми-			Ком- плекс 1	

				Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	нут				
12				Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	Комплекс 1		
13	Спортивные игры	Н\теннис	12	Спортигры Настольный теннис Техника безопасности. История н\тенниса. Правила игры. Зрение и н\теннис	Уметь играть в н\теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
14				Спортигры Н\теннис Держание ракетки. Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Подготовка места к занятиям. Развитие ловкости, и координации.	Уметь играть в н\теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 2		
15				Спортигры Н\теннис Держание ракетки. Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Подготовка места к занятиям. Развитие ловкости, и координации.	Уметь играть в н\теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
16				Освоение передвижения влево-вправо и вперед-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара	Уметь играть в н\теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники жонглирования	Комплекс 2		

				откидкой справа.					
17				Хват ракетки. Удар откидкой слева, справа. Игра откидкой слева.	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 2		
18				Передвижения при ударах. Откидка слева и справа	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники удара справа	Ком-плекс 2		
19				Передвижения у стола. Удар откидкой справа и слева .Подача откидкой	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 2		
20				Откидка слева. Игра откидками слева и справа. Изучение подачи. Правила игры в н/теннис	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 2		
21				Удары слева и справа, игра откидками у стола. Подачи	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники подачи	Ком-плекс 2		
22				Тренировка подачи откидкой справа. Совершенствование техники ударов откидкой слева и справа.. Правила игры в настольный теннис.	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 2		
23				Тренировка подач откидкой слева и справа. Совершенствование ударов	Уметь играть в н/теннис по	Оценка техники удара	Ком-плекс 2		

				откидкой. Игра на счёт.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	слева			
24				Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками слева и справа с партнёром (на максимальное количество раз) и учителем. Изучение правил подачи.	Уметь играть в н/теннис по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
25	Спортивные игры 9кл.	Баскетбол	14	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж Т/Б	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
26				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
27				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Комплекс 3		
28				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		

29				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		
30				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
31				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
32				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
33				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		

				2х2,3х3. Учебная игра.					
34				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
35				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
36				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
37				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
38				Взаимодействие двух игроков в нападении защите «Заслон». Учебная игра с судейством. Правила	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять		Ком-плекс 3		

				баскетбола	правильно технические действия				
39	Плавание		7	Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.3*50 движения руками.3*50 движения ногами. Игры на воде. Инструктаж Т/Б	Знать правила поведения в бассейне, название плавательных упражнений		Ком-плекс 3		
40				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.3*50 движения руками.3*50 движения ногами. Применение спасательных средств. Эстафета.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Ком-плекс 3		
41				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.3*50 движения руками.3*50 движения ногами. Применение спасательных средств. Эстафета.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди	Оценка техники кролем на груди	Ком-плекс 3		
42				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом.. Эстафета.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Ком-плекс 3		
43				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом.. Эстафета.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на спине	Оценка техники старта	Ком-плекс 3		
44						Плавание 50 м на результат. Игры на воде.	Уметь проплыть дистанцию 50м кролем.		Ком-плекс 3
45			Комплексное плавание 350 м. Игры на воде.	Уметь выполнять движения ногами и		Ком-плекс 3			

					руками кролем на груди				
46	Гимнастика 9 класс		22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися		Ком-п.№4		
47		Висы. Строевые упражнения	4	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися		Ком-п.№4		
48				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися		Ком-п.№4		
49				Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в вися: мальчики — 10-8-6 ; поднятие ног в вися: девочки - 16-12-8	Ком-п.№4		
50		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на		Ком-п.№4		

					гимнастической скамейке				
51				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату, владеть переноской партнера вдвоем на руках			Комп. №4	
52				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема			Комп. №4	
53				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату - 6 м - 12 с (мальчики)		Комп. №4	
54		Акробатика	4	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя, равновесие стоя боком у гимнастической стенки	»		Комп. №4	
55				Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь выполнять, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь			Комп. №4	
56				Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь выполнять, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь			Комп. №4	
57				Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических		Комп. №4	

			(девочки).		элементов			
58	Опорный прыжок	5	Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики).Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок с разбега		Ком-п.№4		
59			Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики).Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок с разбега		Ком-п.№4		
60			Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики).Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок с разбега		Ком-п.№4		
61			Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики).Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок с разбега		Ком-п.№4		
62			Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики).Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок с разбега	Оценка техники выполнения прыжка	Ком-п.№4		
63	Прикладная гимнастика	5	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять		Ком-п.№4		
64			Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		Ком-п.№4		

65				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		Ком-п.№4		
66				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		Ком-п.№4		
67				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах		Ком-п.№4		
68	Лыжная подготовка		11	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Выкатывание 4 км.	Уметь выполнять скользящий шаг.		Ком-п.№4		
69				Равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км.	Уметь выполнять попеременные ходы		Ком-п.№4		
70				Совершенствование техники ходов-отработка работы ног. Равномерное прохождение 5 км(м),3 км(д).	Уметь выполнять попеременные ходы		Ком-п.№4		
71				Совершенствование работы рук 5*50 м с ускорением до максимума. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Ком-п.№4		
72				Развитие быстроты 3*100м прохождение дистанции до 5 км.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Ком-п.№4		
73				Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием. Темповая тренировка 3 км.	Уметь выполнять преодоление препятствий		Ком-п.№4		
74				Переменная тренировка 2 км с 3 ускорениями. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Ком-п.№4		
75				Преодоление препятствий: перелазание и подлазание. Прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять преодоление препятствий		Ком-п.№4		

76				Оценка техники преодоления препятствий. Эстафеты.	Уметь выполнять преодоление препятствий	Оценка техники преодоления препятствий	Комп. №4		
77				Прохождение дистанции 2 км дев. и 3 км юн. на результат.	Уметь проходить дистанцию 2 и 3 км на результат.	Прохождение дистанции на время	Комп. №4		
78				Переменная тренировка 2 км с 3 ускорениями. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комп. №4		
79	Легкая атлетика 9 кл.			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника «пируэта». Инструктаж по Т/Б. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплексы 5		
80		Прыжок в высоту с разбега	6	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника «пируэта». Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплексы 5		
81				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5 шагов . Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплексы 5		
82				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7 беговых шагов. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплексы 5		
83				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплексы 5		
84				Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплексы 5		

85	Кроссовая подготовка	5	Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплексы 5		
86			Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплексы 5		
87			Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплексы 5		
88			Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. Футбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплексы 5		
89			Бег на результат 2000м –мал. 2000-дев.	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплексы 5		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплексы 5		
91			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику передачи эстафеты		Комплексы 5		
92			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.		Комплексы 5		
93			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта	М 8.6-8.9-9.1 Д 9.1-9.3-9.7	Комплексы 5		

94	Прыжок в длину, метание малого мяча на дальность	4	Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплексы 5		
95			Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разбег. Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплексы 5		
96			Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплексы 5		
97			Прыжки в длину с разбега согнув ноги на результат. Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплексы 5		
98	Плавание	5	Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами. 3*50 движения руками. 3*50 движения ногами	Уметь плыть по дистанции всеми способами		Комплексы 5		
99			Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами. 2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом. Эстафета	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплексы 5		
100			Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами. 2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом. Эстафета	Уметь проплыть дистанцию 50м кролем.		Комплексы 5		
101			Плавание 50 м на результат. Игры на воде.	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплексы 5		

10 2				Комплексное плавание 350 м. Игры на воде	Уметь выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Компле кс 5		
---------	--	--	--	---	---	--	----------------	--	--

Контроль

№ п/п	Раздел, тема	Форма контроля, IX класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	
2.1	Н/теннис	Урок № 14,16,18,21,23
2.2	Баскетбол	Урок № 27,29,31
3	Гимнастика с элементами акробатики	Урок № 49,53,57,62
4	Лёгкая атлетика	Урок №4,7,8,9,12,84,93
5	Лыжная подготовка	Урок №76,77
6	Плавание	Урок №41,43,100,101

Распределение учебных часов по разделам.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		IX	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность		
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Спортивные игры		26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		22

1.4	Лёгкая атлетика	31
1.5	Лыжная подготовка	11
1.6	Плавание	12
ИТОГО:		102
2	Способы физической деятельности	
2.1	Самостоятельные занятия	Самостоятельная деятельность
2.2	Физическое совершенство	В процессе уроков

9 класс

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Формы контроля
		I	II	III	IV		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры : волейбол баскетбол	12 1	13			26	Текущий, итоговый.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		3	19		22	Текущий, итоговый.
1.4	Лёгкая атлетика	12		1	19	32	Текущий, итоговый.
1.5	Лыжная подготовка			11		11	Текущий, итоговый.
1.6	Плавание		7		4	11	Текущий, итоговый.
ИТОГО:		25	23	31	23	102	

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	13	9,3	9,0 – 8,6	8,3

			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16