

Управление образования администрации
Гурьевского городского округа Калининградской области
МБОУ СОШ «Школа будущего»

Рассмотрено на заседании
МО учителей _____
Протокол № 1
От «28» 08 2018 г.
Руководитель МО *А.В. Голубицкий*

Разрешена к применению
приказом директора МБОУ
СОШ «Школа будущего»
Приказ № 10/18
от «28» 08 2018 г.
Директор _____ (Голубицкий А.В.)



Рабочая программа
«физическая культура»
Базовый уровень 9а,б,в,г,классы
(адаптированная на основе учебной
программы)
“Комплексная программа физического
воспитания учащихся 1-11класс”,
Авторы: В.И.Лях, Б.П.Никитин)
Учебник под редакцией В.И.Лях

п. Большое Исаково

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю, из них 35 часов – модуль ГТО.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской. В связи с возможностью проведения уроков плавания в бассейне в программу введен раздел «Плавание», который входит в состав модуля ГТО. В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого учащегося и всего класса.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Модуль ГТО», «Плавание».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

В результате освоения содержания основного общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя:

Знания о физической культуре

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях

развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика(22ч.).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15-18 минут. Чередование бег с ходьбой. 20 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

Гимнастика(15ч.).

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Спортивные игры (33):

Баскетбол(9ч.).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля ,броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол(10ч.).

Стойка игрока, подбрасывание мяча ;подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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

Футбол (14).

Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование). Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование). Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование). Передача мяча в движении. Обманные движения.

Модуль: ГТО (34ч)

Подготовка учащихся к выполнению и сдаче нормативов ГТО

Учебно-исследовательская и проектная деятельность

(раздел реализуется в режиме групповой и индивидуальной самостоятельной работы в урочное и во внеурочное время)

Перечень примерных тем учебных проектов

1. Двигательная деятельность как основа содержания физкультурно-спортивной деятельности.
2. Обучение двигательным действиям.

3. Создание книги спортивных рекордов школы

Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся

1. Важность физических упражнений для жизни человека.
2. Значение осанки для здоровья и хорошей учебы.
3. Влияние физических нагрузок на рост и массу тела.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	22
3.	Спортивные игры	33
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12
5.	Модуль ГТО	35(17+18)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока		Ко ли чес тво час	Тип		Дата проведени я
------------	--	-------------------------------	-----	--	------------------------

	Тема урока	ов	урока	Виды деятельности	Пл н.	Фак т.
1 модуль						
Лёгкая атлетика						
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Вводный	Изучают теорию легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Изучение нового материала	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1	Комбинированный	Описывают технику		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	Комбинированный	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.		

7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Комбинированный	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Изучение нового материала	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1	Комбинированный	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности		
10	Бег на 100 метров на результат	1	Комбинированный	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1	Комбинированный	выполнения метательных упражнений. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений.		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1	Комбинированный	метание мяча на дальность с разбега (м):		
13	Совершенствование бега на 800 метров	1	Комбинированный	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
Футбол						
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и	1	Образовательно-тренировочный	Изучают историю футбола, запоминают имена лучших футболистов, овладевают основными правилами игры,		

	скрестными шагами в сторону (совершенствование)			соблюдают правила, выполняют контрольные упражнения и тесты.		
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	Образовательный-тренировочный	Описывают технику изученных игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
16	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	Образовательный-тренировочный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
17	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1	Образовательный-тренировочный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1	Образовательный-тренировочный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
19	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1	Образовательный-тренировочный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
20	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Образовательный-тренировочный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
21	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1	Образовательный-тренировочный	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры, выполняют правила игры, учат уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями, определять степень утомления организма во время игры, применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе, используют футбол как средство активного отдыха.		
22	Игра в футбол.	1	Образовательный	Описывают технику изучаемых		

			ательно-тренировочный	игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
23	Комбинационная игра в нападении	1	Образовательный предметный	Описывают технику изученных игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Образовательный тренировочный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
25	Двусторонняя игра в футбол	1	Образовательный тренировочный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Образовательный тренировочный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1	Образовательный тренировочный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
2 четверть Баскетбол						
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1	Комплексный	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, овладевают основными приемами игры в баскетбол.		
29	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают правила безопасности.		
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых элементов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику		

				безопасности.		
31	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.		
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдают технику безопасности.		
33	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки, соблюдают технику безопасности.		
34	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	Комплексный	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее зависимость от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
35	Игра в баскетбол по основным правилам	1	Комплексный	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
36	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1	Комплексный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют тактику освоения игровых действий, варьирует ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых действий.		
Гимнастика						
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	Вводный	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, различают виды гимнастики, овладевают правилами техники безопасности и страховки		

38	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1	Комплексный	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	Комплексный	Описывают технику ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
40	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	Комплексный	Описывают технику ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	Комплексный	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.		
43	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплексный	Описывают технику данных упражнений, составляют комбинации из числа изученных упражнений.		
44	Акробатика. Развитие гибкости	1	Комплексный	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития способностей.		
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	Комплексный	Используют упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости.		
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	Комплексный	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	Комплексный	Используют данные упражнения для развития гибкости.		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	Комплексный	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развитие физических способностей, оказывают страховку и помощь во время занятий, применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.		

3 четверть модуль ГТО						
49	Плавание. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	Вводный	Изучают теорию плавания. Описывают технику выполнения упражнений.		
50	Движения ног в кроле на суше и в воде	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
51	Движения рук в кроле на груди и на спине	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
52	Дыхание и сочетание движений в кроле	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
53	Кроль на спине 50 м	1	Комплексный	Демонстрируют умение плавать		
54	Кроль на спине 100 м с учетом времени	1	Комплексный	Демонстрируют умение плавать		
55	Кроль на груди с плавательной доской 50 м	1	Комплексный	Демонстрируют умение плавать		
56	Кроль на груди без плавательной доски 25 м	1	Комплексный	Демонстрирую умение плавать		
57	Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
58	Кроль на груди – совершенствование техники	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
59	Игра по основным правилам водного поло	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
60	Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
61	Брасс 50 м, поворот «маятник»	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития		

				физических способностей		
62	Техника работы рук в брасе	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
63	Техника работы ног в брасе	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
64	Сочетание работы рук и ног в брасе	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых упражнений. Используют упражнения для развития физических способностей		
65	Кроль на спине 100 м с учетом времени	1	Контрольный	Плывут на результат.		
Волейбол						
66	Техника передвижений в волейболе.	1	Комплексный	Изучают историю волейбола, запоминают имена олимпийских чемпионов, овладевают основными приемами игры в волейбол.		
67	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают и самостоятельно, выявляют ошибки, соблюдают правила безопасности.		
68	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
69	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	Комплексный	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, выполняют правила игры, осуществляют судейство игры, подбирают одежду для занятий на открытом воздухе, используют игру, как средство активного отдыха.		
70	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1	Комплексный	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.		

71	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	Комплексный	Определяют степень утомления организма во время игры, используют игровые действия развития выносливости.		
72	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Комплексный	Определяют степень утомления организма во время игры, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.		
73	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	Комплексный	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.		
74	Игра в нападение в 3 зоне	1	Комплексный	Описывают технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
75	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Комплексный	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
4 четверть						
76	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Вводный	Изучают теорию легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.		
77	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1	Комплексный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		
78	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	Комплексный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила		

				безопасности.		
79	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Комплек сный	.Соблюдают правила безопасности.		
80	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Комплек сный	Описывают технику		
81	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	Комплек сный	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.		
82	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Комплек сный	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
83	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	Комплек сный	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.		
84	Подвижные игры.	1	Комплек сный	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности		
85	Модуль ГТО. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Комплек сный	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
86	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	Комплек сный	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок		
87	Комплекс упражнений на развитие координации	1	Комплек сный	осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок		
88	Челночный бег: 6*10 м	1	Комплек	Изучают теорию легкой атлетики.		

			сний	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.		
89	Бег 30 метров.	1	Комплек сний	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		
90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Комплек сний	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.		
91	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	1	Комплек сний	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности.		
92- 93	Метание м/мяча в даль.	2	Комплек сний	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений.		
94- 95	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	2	Комплек сний	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.		
96	Бег 60 метров (у)	1	Комплек сний	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		
97	Бег 2000 метров	1	Комплек сний	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.		
98	Совершенствование бега на 800 метров	1	Комплек сний	Контроль		
99	Сдача норм ГТО	1	Комплек	Контроль		

			сний			
100	Сдача норм ГТО	1	Комплек сний	Контроль		
101	Сдача норм ГТО	1	Комплек сний	Контроль		
102	Подведение итогов. Спортивные игры.	1	Комплек сний	Применяют разученные упражнения и комбинации.		

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.