

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

**Рабочая программа
по физической культуре 9 класса
ФК ГОС ООО**

Составитель:
Холкина Е.В.
учитель физической
культуры.

Согласована на заседании
Педагогического совета
Протокол №4
от 31.05.2018

Утверждена приказом
директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа № 61»
(Пр. № 130 от 01.06.2018)



СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебной программы.....	8
3. Учебно – тематический план	14
4. Список литературы.....	18
5. Приложение.....	19

Пояснительная записка

В настоящее время основная цель государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения. Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения.

В физическое воспитание в общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена.

Данная программа ориентирована на применение широкого комплекса средств, принципов, методов обучения. Программа объемом 102 часа в год (3 часа в неделю) предназначена для обучающихся 9 классов.

Необходимость введения 3-го часа физической культуры обусловлено снижением двигательной активности обучающихся. Цель 3-го урока физической культуры – создание условий для реализации физкультурно – оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической и специальной подготовки обучающихся по отдельным видам спорта, а так же для углублённого изучения материала по каждому разделу программы.

Отличительной чертой данной программы является форма организации третьего часа урока физической культуры.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план», программа предусматривает углубленное освоение одного или нескольких разделов программы (спортивные и подвижные игры: баскетбол, волейбол, футбол, а также летние и зимние олимпийские виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика), наиболее развитых и популярных, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга. Разделы программы

ориентированы на возрастные интересы учащихся к игровой и соревновательной деятельности, что позволяет более качественно осваивать полученные умения и навыки.

Особый акцент в программе сделан на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности по организации различных форм занятий физической культурой и спортом.

Предлагаемая программа является учебной рабочей программой, разработанной на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, а также на основе примерной программы «Физическая культура» 5-11 класс, автор – составитель А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2008г.

Изучение предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием таких дисциплин, как история, биология, физика (механика), искусство, технология, основы безопасности.

Жизнедеятельности, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Так, обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три-(параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с

другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

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.

Выполнять испытания (тесты) и нормативы, предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); Данная программа имеет цель:

Содействие в формировании у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: -

- формировать знания о физкультурной деятельности ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы
- совершенствовать навыки в базовых двигательных действиях, их вариативное использование в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений и навыков с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения педагогической направленности, связанные с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширять функциональных возможности систем организма, повышать его адаптивные свойства за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования;
- обучать основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формировать потребности в культуре движения, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формировать адекватную самооценку личности, высокую социальную адаптацию коллективном общении и взаимодействии;
- формировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждение здорового образа жизни.

В структуре изучаемой программы выделяются следующие разделы:

1. *Теоретический* - включает вопросы истории и современного состояния физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развития физических качеств, правила игровых видов спорта, правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

2. *Учебно-тренировочный* – развитие физических качеств, способностей, формирование умений и навыков.

А также методическое обеспечение: список литературы, средства обучения, контрольные упражнения, нормативы, практические и теоретические тесты

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, теоретических занятий, уроков спортивно-тренировочной направленности, спортивно – оздоровительной направленности, контрольно – тестирующие знания, практические умения и навыки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные и внеурочные занятия (спортивно-массовые мероприятия, спортивные секции, клубы по месту жительства, детско – юношеские спортивные школы). Занимаются индивидуально

физической культурой и спортом. Предусмотрено также выполнение домашнего задания в виде теоретических и практических заданий.

Оценка знаний и умений обучающихся проводится в виде тестирования.

Обучающиеся сдают контрольные тесты в виде практических и теоретических заданий.

Тесты дифференцированы с учетом возраста учащихся, физической подготовленности.

Контрольные тесты сдаются по каждому разделу программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 класс

История физической культуры

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физической) культуры

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега *3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- *ведение мяча по прямой;*
- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;*
- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа
		Класс
		9
I	Знания о физической культуре	
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий
III	Физическое совершенствование	
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели
2.1	Гимнастика	18
2.2	Легкая атлетика	23
2.3	Лыжная подготовка	18
2.3.1	Спортивные игры	43
Всего:		102ч

**9 класс
I Четверть (24 час.)
Легкая атлетика (12 час.)**

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение низкому старту с опорой на одну руку.	1
2	Закрепление техники старта с опорой на одну руку бег 30м, 60м.	1
3	Совершенствование техники низкого старта, бег 60м. Бег 30м - учет.	1
4	Техника прыжка в длину, метания гранаты. Техника эстафетного бега.	1
5	Бег 60м - учёт. Бег 4-5 мин. Техника метания гранаты.	1
6	Бег 100м – учёт, прыжок в длину. Совершенствование метания гранаты. Бег 6 мин.	1

7	Метание гранаты 500г (дев). 700г (юн) на дальность -учет, закрепить эстафетный бег, кросс в среднем темпе.	1
8	Техника передачи эстафетной палочки – учёт. Бег 6 мин.	1
9	Прыжок в длину с места – учёт. Подтягивание. Бег 8 мин.	1
10	Кроссовая подготовка бег 500-1000м.	1
11	Бег 300м (дев), 500м (юн) – учет.	1
12	Бег 2000м (дев), 3000м (юн) .	1
Спортивные игры (13ч)		
13	Техника безопасности на спортивных играх. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
14	Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.	1
15	Технико-тактические действия, закрепить приём мяча снизу.	1
16	Совершенствовать приём мяча снизу после подачи.	1
17	Приём мяча снизу двумя руками после подачи – учет.	1
18	Подачи мяча в зону 6,5,1 – учет.	1
19	Учебная игра с заданиями.	1
20	Совершенствование техники приема мяча, нападающего удара.	1
21	Передача мяча сверху в прыжке в прыжке, передача в зону 1,6,5	1
22	Передача мяча двумя руками снизу. Тактика игры.	1
23	Правила игры, тактика игры Учебная игра.	1
24	Учебно–тренировочная игра, судейство по упрощённым правилам.	1
25	Учебно–тренировочная игра.	1

II Четверть (21 час.)

Гимнастика с основами акробатики (18 час.)

2 6	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники 2-3 кувырков вперед слитно.	1
2 7	Длинный кувырок через препятствие. Упражнения на гибкость.	1
2 8	2-3 кувырка вперед слитно – учёт.	1
2 9	2-3 кувырка назад слитно – учёт.	1
3 0	Опорный прыжок через козла. Мост из положения стоя девочки, лежа мальчики – учёт.	1
3 1	Обучение связок из 3-4 акробатических элементов.	1
3 2	Связки из 3-4 акробатических элементов – учёт.	1
3 3	Техника опорного прыжка через козла. Подъём переворотом.	1
3 4	Закрепление техники опорного прыжка через козла.	1
3 5	Опорный прыжок – учёт, подтягивание.	1
3 6	Подъем переворотом махом одной ноги – учёт(дев) Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях – учет(м.).	1
3 7	Подтягивание из виса мальчики – учёт Подтягивание из виса лежа девочек – учёт.	1
3	Эстафета с элементами акробатики.	1

8		
3 9	Подъем туловища из положения сидя за 30 с.- учет.	1
4 0	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
4 1	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
4 2	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
4 3	ОРУ на осанку, подъем прямых ног до 90° в висе на гимнастической стенке.	1
	Баскетбол (3 час)	1
4 4	ТБ на уроках по спортивным играм. Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
4 5	Совершенствование техники владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо).	1
4 6	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам с заданиями.	1

III четверть (33 часа.)

Лыжная подготовка (18 час.)

47	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременные лыжные ходы.	1
48	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1
49	Одновременно двухшажный ход – учёт.	1
50	Одновременно одношажный ход – учёт.	1
51	Одновременно бесшажный ход – учёт.	1
52	Торможение «плугом» - учёт.	1
53	Спуск со склона в основной стойке – учёт.	1
54	Подъем в гору скользящим шагом – учёт.	1
55	Совершенствование техники торможения «плугом» на спуске.	1
56	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
57	Ходьба на лыжах 3км – учет.	1
58	Лыжные гонки на 1-2 км – учёт.	1
59	Эстафета по кругу (до 300м).	1
60	Ходьба на лыжах 2км – учет.	1
61	Эстафета по кругу (до 500м).	1
62	Скользкий шаг в подъём.	1
63	Техника лыжных ходов по пересеченной местности.	1
64	Прохождение дистанции 3,5км.	1
	Волейбол (9 часов)	
65	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники передач, подачи мяча.	1
66	Совершенствование техники приема мяча, нападающего удара.	1
67	Верхняя передача мяча.	1
68	Нижняя передача мяча.	
69	Верхняя подача мяча подача.	1
70	Нижняя прямая подача мяча.	1
71	Прием мяча - передача в зону.	1

72	Передача мяча двумя руками, нападающий удар.	1
73	Блокировка нападающего удара. Учебная игра.	1
Баскетбол (6 часа)		
74	Штрафной бросок в кольцо. Специальные упражнения с мячом.	1
75	Броски в кольцо со средних и дальних дистанций.	1
76	Взаимодействие игроков в защите, нападения.	1
77	Закрепление техники ведения мяча в движении, учебная игра 3х3.	1
78	Совершенствование техники ведения мяча шагом и в движении. Учебная игра.	1
79	Броски мяча в кольцо, учебная игра.	1

IV четверть (22 час.)

Легкая атлетика (11час.) Спортивные игры (11час.)

80	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики, спортивным играм. Специально-беговые упражнения.	1
81	Эстафета с набивными мячами.	1
82	Эстафета с передачей эстафетной палочки (этап до 40м).	1
83	Техника передвижения в футболе. Повороты, учебная игра.	1
84	Обучение техники ударов по мячу и остановке. Учебная игра.	1
85	Обучение технике ведения мяча. Учебная игра.	1
86	Техника защиты, перехват мяча.	1
87	Закрепление техники владения мячом, комбинации из основных элементов.	1
88	Закрепление техники перемещения с мячом.	1
89	Тактика игры в футболе.	1
90	Удары по воротам.	1
92	Метание гранаты 500г (дев), 700г(юн) на дальность-учет.	1
93	Позиционное нападение. Позиционная защита. Игра вратаря.	1
94	Позиционная игра по упрощенным правилам.	1
95	Бег 30м – учёт.	1
96	Бег 60м – учёт.	1
97	Прыжки в длину с места – учёт.	1
98	Бег 100м – учёт.	1
99	Челночный бег 3х10м – учёт.	1
100	Подтягивание – учёт. Челночный бег 10х10м-учет.	1
101	Наклон вперед из положения стоя – учёт.	1
102	Техника прыжка в длину с разбега – учёт.	1

Список литературы для учащихся

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура: учебн. Пособие/ В. А. Бароненко. Л.А. Рапопорт. - Альфа-М, 2006 – 352с.
2. Белов, Н. В. Современная энциклопедия для мальчиков: учеб, пособие/ Н.В.Белов. - Современный Литератор, 2009. - 624с.
3. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: учеб, пособие/ А. В. Беляев. - М.: Спортакадемпред, 2004. – 144с.
4. Вайнер, Э.Н., Кастионин, С.А. Адаптивная физическая культура: Краткий энциклопедический словарь/ Э.Н. Вайнер. С.А. Кастионин. - Наука, Флинта, 2003. -144с.
5. Виера, Б.Л., Фергюсон, Б.Дж. Волейбол: Шаги к успеху: практическое руководство для начинающих / Б.Л. Виера, Б.Дж. Фергюсон. - АСТ, Астрель, 2004. – 170с.
6. Гаскил, С. Беговые лыжи для всех: учебн.пособие/ С. Гаскил. – Тулома, 2007. – 192с.
7. Гавриленко, А.Е. Синие лыжи с белой полосой: рассказ/ А.Е. Гавриленко. – Олимп, 2005. – 320с.
8. Дудинский, Д. И. Вода и здоровье: учебн.пособие/ Д. И. Дудинский. - АСТ, Харвест, 2005. – 96с.
9. Жирова, Т.М. Твоя жизнь - твой выбор: Развитие ценностей здорового образа жизни школьников: 1-11 классы: Психолого-педагогические рекомендации/ Т.М. Жирова. – Панорама, 2006. – 144с.
10. Козырева, Л.В. Волейбол: учебн.пособие/ Л.В. Козырева – М: Физкультура и Спорт, 2003. – 168с.
11. Костикова, Л.В. Баскетбол: учебн.пособие/ Л.В. Костикова. - М: Физкультура и Спорт, 2002. - 176с.
12. Матвеев, А.П. Физическая культура 5 класс: учеб, пособие/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2010. - 96 с.
13. Матвеев, А.П. Физическая культура 6-7 класс: учеб, пособие/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2010. - 192 с.
14. Матвеев, А.П. Физическая культура 8-9 класс: учеб, пособие/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011. - 154 с.
15. Мартен, П. Спортивная гимнастика, техника, гимнастические снаряды, упражнения, соревнования: учебн.пособие/ П. Мартен. - АСТ, Астрель, 2004. – 48с.
16. Милюкова, И. В., Евдокимова, Т. А. Гимнастика для детей: учебн.пособие/ И. В. Милюкова, Т. А.Евдокимова. - Сова, Эксмо, 2004. – 192с.
17. Орлов, Р.В. Легкая атлетика: учебное, пособие/ Р.В. Орлов. - Олимпия-Пресс, 2006.

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
Бег 30 м, с произвольного старта, сек.	5.8	5.4	5.0	6.0	5.7	5.4
Прыжок в длину с места, см.	1.85	2.00	2.10	1.50	1.65	1.75
Бег 60м, с низкого старта, сек.	10.0	9.2	8.8	11.0	10.2	9.7
Бег 300м, 500м сек.мин.	2.00	1.50	1.40	1.08	1.03	0.58
Бег 1000м, 1500м.	без учета времени					

Контрольные материалы
Общая физическая подготовка (ОФП)

Баскетбол

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек)	9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	8,9	9,9
2	Челночный бег 3X10м с ведением мяча (сек).		8,0	8,4	8,3	8,6	8,9	8,9
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)		7	7	6	6	5	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).		8	8	7	7	4	4
5	Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).		22	21	20	19	19	18

Волейбол

№	Тесты	Класс	Оценка						
			«5»		«4»		«3»		
			м	д	м	д	м	д	
1	Верхние передачи над собой (кол-во раз).	9-й	23	21	21	16	16	11	
2			Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	17	15	15	14	13	12
3			Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (колво раз)	15	13	13	11	11	9
4			Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5– 6 м (кол-во раз)	23	21	21	16	18	13
5			Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	16	11	11	7	6	4

Тесты по теории физической культур

Тест (9класс)

1. Под физической культурой понимают:

- а) уроки физической культурой для совершенствования человека;
- б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре; в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.
2. Что обеспечивает физическая культура?
- а) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- б) гармонизацию телесно-духовного единства человека; в) увеличение двигательной деятельности.
3. Что понимается под физическими упражнениями? а) совокупность движений и действий;
- б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата.
4. Физическое развитие человека – это:
- а) процесс изменения природных свойств и качеств человека;
- б) изменение телосложения человека;
- в) развитие физических качеств человека.
5. Назовите основные физические качества человека? а) скорость, быстрота, гибкость, сила; б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.
6. Под качеством «сила» понимают:
- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям; б) максимальный вес, поднимаемый человеком; в) максимальные мышечные усилия человека.
7. Выносливость понимается как:
- а) способность к преодолению большой дистанции;
- б) способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;
- в) способность длительно выполнять определенную работу.
8. Быстрота, как физическое качество понимается, как: а) скорость перемещения в пространстве;
- б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени; в) быстрое выполнение движения.
9. Под гибкостью понимают:
- а) максимальную подвижность в суставах;
- б) выполнение движений с большой амплитудой; в) максимальные наклоны.

10. Ловкость понимается как:
- а) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации; б) координационные способности человека;
 - в) выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.
11. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий? а) сама техника; б) двигательные действия;
- в) двигательные умения и навыки.
12. Под техникой двигательных действий понимают:
- а) сформированная координация движений; б) выполнение движений экономно и быстро;
 - в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.
13. Здоровье – это:
- а) физическое, психическое и социальное благополучие человека;
 - б) жизнь без болезней;
 - в) способность организма противостоять болезням.
14. Телосложение человека характеризуется: а) высоко развитой мускулатурой;
 - б) соотношением размеров всего тела и его частей; в) размерами тела человека.

15. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для: а) быстрее пробуждения человека; б) развития физических качеств;

 - в) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня

Приложение 2

Темы рефератов для учащихся освобожденных от занятий физической культуры

1 четверть

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
6. Выдающиеся спортсмены и участники Олимпийских игр (на примере 1-2-х спортсменов).
7. Методика развития двигательных (физических) качеств:
 - а) быстрота; б) сила; в) выносливость; г) гибкость; д) ловкость

2 четверть

1. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
3. Физическая подготовка с целью развития: быстроты движений, силы, выносливости.
4. Особенности организации и проведения занятий спортивными играми.
5. Специальные физические упражнения при нарушениях: осанки, ожирения, плоскостопии.
6. Специальная физическая подготовка спортсмена.
7. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта.
8. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.

3 четверть

1. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
2. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
3. Работоспособность и утомление. Оптимальная организация рабочего режима.
4. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления. Оздоровительные системы. Роль естественных факторов природы в сохранении здоровья.
5. Краткая физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
7. Факторы здорового образа жизни.
8. Закаливание. Значение, средства, методика.

4 четверть

1. Составить комплекс упражнений для развития: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости (выбрать одно из качеств).
2. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.
3. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.
4. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
5. Рациональное питание спортсменов.
6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
7. Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силовые и скоростно-силовые качества.
8. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями

**Комплексы упражнений по физкультуре
для домашнего задания**

(нагрузка варьируется в зависимости от возраста учащихся)

Сентябрь

1. Прыжок с подтягиванием ног к груди (от 10 до 20 раз);
2. Отжимание мальчики (и.п.- упор лежа 10-25 раз), девочки (и.п.- упор на руки и колени 10-20 раз);
3. Сгибание туловища с незафиксированными ногами (10-30 раз).

Октябрь

1. «Пистолет» (приседание на одной ноге) (5-15 раз на каждой ноге);
2. И.п.- упор лежа, упор сидя прыжком (10-20 раз);
3. Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и наоборот) (10-20 раз).

Ноябрь

1. Прыжки на месте на двух ногах, и.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс (50-200 раз);
2. Отведение рук в упоре лежа (10-25 раз);
3. Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя (10-25 раз).

Декабрь

1. Прыжки на одной ноге (50-150) через 10-20 прыжков смена ноги;
2. Выпрямление туловища из положения сед, упор сзади (15-25 раз);
3. «Двойное скручивание» (сгибать туловище, одновременно подтягивать колени к локтям 10- 25 раз).

Январь

1. Отжимание от пола и.п.- упор лежа, мальчики (10-30 раз), девочки (10-15 раз);
2. «Складочка» (одновременный подъем туловища и прямых ног) (5-20 раз);
3. Приседания 10-15 раз и.п. – руки вперед, 10-15 раз и.п.-руки за головой в замок.

4. Февраль

1. Отжимание от пола (10-30 раз)
2. Касание ногами за головой с медленным опусканием ног (10-20 раз);
3. И.п. – сидя на полу, руки сзади, подъем прямых ног, согнуть, разогнуть, опустить в исходное положение (10-25 раз).

Март

1. Выпрыгивание из приседа (10-20 раз);
2. Упор присев – упор лежа (10-25 раз);

3. Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе «Лодочка» (10-25 раз).

4. Апрель

1. Прыжок с подтягиванием колен к груди (10-20 раз);

2. Сгибание туловища с незафиксированными ногами (10-30 раз).

3. Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и наоборот) (10-20 раз).

Май

1. Прыжки на месте на двух ногах, и.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс (50-200 раз);

2. Отжимание мальчики (и.п. - упор лежа 10-25 раз), девочки (и.п. - упор на руки и колени 10-20 раз);

3. Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя (10-25 раз).