Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №15

 «Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №15

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ермакова Е.А./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс) 9

Количество часов - 99

Учитель Нурмухаммедова А.В.

Программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (2004 г.)

п. Виноградный

2014-2015 уч. год.

1. **Пояснительная записка**

     Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

     Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 - 7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

***Цель программы***: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

***Задачи***физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

***Основными формами организаций занятий***являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

***Основными формами подведения итогов*** реализации дополнительной образовательной программы являются:

* тестирование;
* контрольные упражнения.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

*вводный,* который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

*текущий,* который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

***Основными показателями*** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и др.
1. **Общая характеристика учебного предмета**

       Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреггляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

 - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11кл. общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317;

- Образовательная программа МБОУ СОШ № 15;

- Учебный план МБОУ СОШ № 15;

- Требования к оснащению учебного процесса (по физической культуре);

- Примерная рабочая программа по физической культуре, под редакцией В.И. Лях, А.А.Зданевич;

1. **Место предмета в базисном учебном плане**

 Рабочий план разработан на основе «Комплексной программы по физической культуре» и «Примерная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). В соответствии с календарным графиком работы и расписанием уроков рабочий план переработан на 99 часов, за счет уплотнения тем по легкой атлетике.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании года учащийся проходит итоговую промежуточную аттестацию за пройденный курс в форме учебных нормативов по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

1. **Содержание  учебного курса**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Маль-чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

1. **Тематический план 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **1** | **Легкая атлетика** | **20** | **01.09.14-22.09.14; 27.04-25.05.15** |
| 1.11.2 1.3 1.4 | *Спринтерский бег, эстафетный бег**Прыжок в длину сп. «согнув ноги», метание мяча**Бег на средние дистанции**Прыжки в высоту, метание малого мяча* | 1035 2 | 01.09.14-11.09.14;08.05-21.05.1515.09.14-22.0912.09.14-18.09.1419.09.14-22.09.1422.05.15-25.05.15 |
| **2** | **Кроссовая подготовка:***бег по пересеченой местности, преодоление препятствий* | **18** | **25.09.14-16.10.14;** **09.04.14-24.04.14.** |
| **3** | **Гимнастика** | **18** | **17.10.14-04.12** |
| 3.13.23.3 | *Висы. Строевые упражнения**Опорный прыжок. Строевые упражнения**Акробатика, лазание* | 666 | 17.10.14-30.10.1431.10.14-20.11.1421.11.14-04.12.14 |
| **4** | **Спортивные игры** | **43** | **05.12.14-06.04.15** |
| **4.1** | *Волейбол* | 18 | 05.12.14-30.01.14 |
| **4.2** | *Баскетбол* | 25 | 02.02.15-06.04.15 |
| **5** | **Теоретический материал** |  | В процессе уроков |
|  | **ИТОГО:** |  | **99 ч.** |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню****подготовленностиобучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
|  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 01.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.09 |
| Совершенствования | 05.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 08.09 |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговыеупражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;«4» – 8,9 с.;«3» – 9,1 с.; | Комплекс 1 | 11.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  | д.: «5» – 9,1 с.;«4» – 9,3 с.;«3» – 9,7 с. |  |  |
| Прыжокв длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 12.09 |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мячана дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420–400– 380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча | Комплекс 1 | 18.09 |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 1 | 19.09 |
| Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин | Комплекс 1 | 22.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пере-сеченной местности, преодоление препятствий (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 25.09 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 26.09 |
| Совершенствования | 29.09 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 02.10 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 03.10 |
| Совершенствования | 06.10 |
| Совершенствования | 09.10 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упраж-нения. Преодоление вертикальных препятст- | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 10.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  |  |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упраж-нения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 13.10 |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00–17,00–18,00 мин;д.: 10,0–11,30–12,30 мин | Комплекс 1 | 16.10 |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 17.10 |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражне- | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способ-ностей | ния в висе |  |  | 24.10 |
| Комплексный | 27.10 |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колоннеи в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:М.: «5» – 10 р.;«4» – 8 р.; «3» – 6 р.;д.: «5» – 16 р.;«4» – 12 р.; «3» – 8 р. | Комплекс 2 | 30.10 |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред-метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 31.10 |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти-ческими палками. Лазание по канату в два  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать  | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | по канату в два приема |  |  |  |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 13.11 |
| Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 14.11 |
| Совершенствования | 17.11 |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 | 20.11 |
| Акробатика(6 ч) | Изучениенового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 21.11 |
| Комплексный | 24.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный |  |  |  |  | 27.11 |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 28.11 |
| Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 01.12 |
| Учетный | Выполнение разученных акробатических элементов на оценку. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 | 04.12 |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| Волейбол(18 ч) | Изучениенового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 05.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.  | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 | 08.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | менять в игре технические приемы |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникипередачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 3 | 11.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 12.12 |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |
| Совершенствования | 18.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение  | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникинападающего удара при встречных передачах | Комплекс 3 | 19.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |  |  | 22.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |
| Совершенствования | Комплекс 3 | 26.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 |
| Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникинижней прямой подачи | Комплекс 3 | 12.01 |
| Совершенствования | 15.01 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощен- | Текущий | Комплекс 3 | 16.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ным правилам; применять в игре технические приемы |  |  |  |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.01 |
| Совершенствования | 22.01 |
| Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 23.01 |
| Совершенствования |  | 26.01 |
| Баскетбол(27 ч) | Изучениенового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 | 29.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | менять в игре технические приемы |  |  |  |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 30.01 |
| Комплексный |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 02.02 |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 05.02 |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 06.02 |
| Совершенствования | Оценка техники штрафного броска | 09.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 12.02 |
| Совершенствования | 13.02 |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техникиброска однойрукой от плечав прыжке | Комплекс 3 | 16.02 |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.02 |
| Совершенствования |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 20.02 |
|  | 26.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* × *2, 4* × *3)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 27.02 |
| Комплексный | 02.03 |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 05.03 |
| Комплексный | 06.03 |
| Комплексный | 12.03 |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 13.03 |
| Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 16.03 |
| Комплексный | 19.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 20.03 |
| Комплексный |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 30.03 |
| 02.04 |
| Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 03.04 |
| Совершенствования | 06.04 |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 09.04 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо- | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе  | Текущий | Комплекс 4 |  | 10.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *(20 мин)* |  |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 13.04 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 16.04 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 17.04 |
| Совершенствования | 20.04 |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 23.04 |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин | Комплекс 4 | 24.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Бег на средние дистанции (3 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 | 27.04 |
| Комплексный | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин | 30.04 |
| Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Комплекс 4 | 07.05 |
| Спринтер-ский бег. Эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 08.05 |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 14.05 |
| Комплексный | 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:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 15.05 |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с макси- | Текущий | Комплекс 4 | 18.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* |  |  | 21.05 |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств**Промежуточная аттестация** | ***Уметь:*** бегать с низ-кого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;«4» – 8,9 с.;«3» – 9,1 с.;д.: «5» – 9,1 с.;«4» – 9,3 с.;«3» – 9,7 с. | Комплекс 4 | 22.05 |
| Прыжокв высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 25.05 |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | Комплекс 4 |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

1. *Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов.* Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***9 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 400 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре за курс 9 класса**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Показатели |
|  | Учащиеся | Мальчики | Девочки |
|  | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2 | Прыжки в длину с места | 220 см | 190 см | 175 см | 205 см | 165 см | 155 см |
| 3 | Метание т. мяча на дальность | 40 м | 35 м | 32 м | 35 м | 32 м | 30 м |
| 4 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз) | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |