

Беловская основная общеобразовательная школа,
филиал МКОУ «Яланская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена»
на заседании
педсовета
Протокол № 1
от «29» августа 2017г

«Утверждаю»
директор школы


Файзуллина Н.И.

Приказ № 169 от 29.08.2017г



Рабочая программа по предмету Физическая культура 9 класс

Составитель: Файзуллина Ф.З
учитель физкультуры I
квалификационной категории

2017/18 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом программы физического воспитания (Под редакцией Матвеева А.П., 2008), допущенной Министерством образования РФ.

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.

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.

Учебный план школы отводит 99 часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе. Преподавание ведется по УМК Матвеева А.П.

Содержание образовательной области «Физическая культура» осваивается в рамках отдельного школьного предмета с таким названием.

Изменения и дополнения включены в рабочую программу с учетом имеющегося оборудования и инвентаря в школе, отсутствия спортзала.

В программу вводится модульный превентивный курс «Профилактика употребления психоактивных веществ и предупреждение ВИЧ – инфекции» для реализации на практике двух основополагающих принципов профилактики: причинную ориентированность и позитивную направленность (2ч).

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 9 класс, учащиеся должны:

1. Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	26
3	Спортивные игры	28
4	Гимнастика с элементами акробатики	20
5	Лыжная подготовка.	25
	Итого	99

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Легкая атлетика (26ч)

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого мяча с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения специальной физической и технической подготовки

Гимнастика с основами акробатики (20ч)

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Лыжные гонки (25ч)

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, прыжки с небольших трамплинов (30— 50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (28ч)

Б а с к е т б о л. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием

мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 9 класс

№ уро-ка	Тема урока	Ко л-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1-я четверть – 24 ч						
1	Техника безопасности на уроках. Низкий старт	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предмета. Низкий старт. Бег по дистанции. Специально беговые упражнения.	Знать: правила ТБ на уроках Уметь: выполнять низкий старт и бегать с низкого старта	текущий	Комплекс ОРУ
2	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	ОРУ. Низкий старт. Бег с ускорением 30,60м. Специально беговые упражнения.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью	текущий	ОРУ
3	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	ОРУ. Низкий старт 30м Специально беговые упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м)	учетный бег на 30м	ОРУ
4	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	Низкий старт. Бег на результат 60м. Специально беговые упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	учетный бег на 60м	Сгибание и разгибание рук
5	Прыжок в длину с места, разбега	1	Челночный бег 3/10м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» разбега. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать челночный бег; прыгать в длину с места и с разбега	текущий	Сгибание и разгибание рук
6	Прыжок в длину с места, и с разбега	1	Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места, разбега	Уметь: бегать челночный бег; прыгать в длину с места и с разбега	текущий	Сгибание и разгибание рук
7	Челночный бег 3/10м; Прыжок в длину с места	1	ОРУ. Челночный бег 3*10м. (тест на время) Прыжок в длину с места и с разбега «согнув ноги»	Уметь: бегать со скоростью челн/ бег 3*10м; прыгать с места, разбега	текущий	Сгибание и разгибание рук
8	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега	текущий	Наклон вперед
9	Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах.	Знать: правила безопасности при работе с мячами. Уметь: выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками.	текущий	Наклон вперед

10	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: выполнять передачи мяча сверху двумя руками, нападающий удар	текущий	Наклон вперед
11	Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: выполнять передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара	текущий	Наклон вперед
12	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: выполнять передачи мяча сверху двумя руками, нападающий удар.	текущий	Прыжки со скакалкой
13	Нижняя прямая подача. Бег в среднем темпе	1	ОРУ. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в волейбол	текущий	Прыжки со скакалкой
14	Нижняя прямая подача.	1	ОРУ. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в волейбол	текущий	Прыжки со скакалкой
15	Нижняя прямая подача	1	Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять нижней прямой подачи, играть в волейбол	текущий	Прыжки со скакалкой
16	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с разбега. Учебная игра в волейбол	Уметь: выполнять метания мяча с места	текущий	Метание мяча
17	Метание малого мяча с места, разбега	1	ОРУ без предмета. Метание малого мяча с места, разбега. Учебная игра в волейбол	Уметь: выполнять метания мяча с места	текущий	Метание мяча
18	Метание малого мяча с места	1	Гимнастика для глаз. Метание малого мяча с места.	Уметь: выполнять метание мяча	текущий	Метание мяча
19	Метание малого мяча с места.	1	Метание малого мяча с места. Учебная игра в волейбол	Уметь: выполнять метание мяча с разбега	текущий	Поднимание туловища
20	Ведение мяча, удары мяча	1	ОРУ. Ведение мяча, удары мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	Уметь: выполнять ведения, удары мяча.	текущий	Поднимание туловища

21	Ведение мяча, удары мяча	1	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра в футбол	Уметь: выполнять ведения мяча с изменением направления	текущий	Поднимание туловища
22	Ведение мяча с изменением направления скорости.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра в футбол	Уметь: выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости	текущий	Поднимание туловища
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра в футбол	Уметь: выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости	текущий	Прочитать учебник стр 141-150
24	Бег в чередовании с ходьбой	1	Бег в чередовании с ходьбой. Учебная игра в футбол	Уметь: бегать в чередовании с ходьбой	текущий	Подтягивание
2 –я четверть - 24 ч						
25	Бег в чередовании с ходьбой	1	Бег в чередовании с ходьбой. Учебная игра в футбол	Уметь: чередовать бег с ходьбой.	текущий	Подтягивание
26	Бег в чередовании с ходьбой	1	Бег в чередовании с ходьбой. Учебная игра в футбол	Уметь: чередовать бег с ходьбой, развивать выносливость.	текущий	Упражнения для стопы
27	Бег в чередовании с ходьбой	1	ОРУ без предмета. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: чередовать бег с ходьбой, развивать выносливость	текущий	Упражнения для стопы
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	Т/б на уроках в коридоре, на матах. Упражнения сидя и лежа на матах. Кувырок вперед и назад	Знать: правила безопасности в коридоре, на матах Уметь: выполнять кувырок вперед	текущий	Наклон вперед
29	Кувырок вперед и назад	1	ОРУ. Упражнения сидя и лежа на матах. Кувырок вперед и назад.	Уметь: выполнять кувырок вперед; развитие сил/способностей	текущий	Наклон вперед
30	Кувырок вперед и назад	1	Гимнастика для глаз. Кувырок вперед из упора присев. Кувырок назад	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад.	текущий	Наклон вперед
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на лопатках	Знать: Т/б на уроках гимнастики Уметь: выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойки на лопатках	текущий	Поднимание туловища

32	Кувырок назад. Стойка на лопатках	1	ОРУ без предмета. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на лопатках	Уметь: выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойки на лопатках	текущий	Поднимание туловища
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1	ОРУ без предмета. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на лопатках	Уметь: выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойку на лопатках	текущий	Поднимание туловища
34	Длинный кувырок с места.	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Длинный кувырок с места. Кувырок назад в полушпагат	Уметь: выполнять длинный кувырок с места	текущий	Прочитать учебник стр 80-83
35	Кувырок назад в полушпагат	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Длинный кувырок с места. Кувырок назад в полушпагат	Уметь: выполнять длинный кувырок с места.	текущий	Упражнение для стопы
36	Длинный кувырок с места. Кувырок назад.	1	Упражнения для стопы. Длинный кувырок с места. Кувырок назад	Уметь: выполнять длинный кувырок с места	текущий	Прочитать учебник стр 84-86
37	Из упора присев стойка на голове.	1	Из упора присев стойка на голове, мост лежа и с помощью.	Уметь: выполнять стойку на голове, мост лежа и с помощью	текущий	Гимнастика для глаз
38	Мост лежа и с помощью. Эстафеты с мячами	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Из упора присев стойка на голове. Мост лежа и с помощью.	Уметь: выполнять стойку на голове, мост лежа.	текущий	Гимнастика для глаз
39	Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	Уметь: выполнять стойку на руках (м); равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед	текущий	Гимнастика для глаз
40	Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1	Упражнения сидя и лежа на матах. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	Уметь: выполнять стойку на руках (м); равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед	текущий	Гимнастика для глаз
41	Стойка на голове и руках	1	Из упора присев стойка на руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	Уметь: выполнять стойку на руках (м); равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед	текущий	Гимнастика для глаз
42	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок через козла согнув ноги, ноги врозь. Игра в настольный теннис	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги	текущий	Прыжки со скакалкой
43	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок через козла согнув ноги, ноги врозь Игра в наст/ теннис	Уметь: выполнять опорный прыжок	текущий	Прыжки со скакалкой

44	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок через козла согнув ноги, ноги врозь. Игра в настольный теннис	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги	текущий	Прыжки со скакалкой
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Т/б на уроках лыжной подготовки; Передвижение по лыжне до 1км Попеременный двухшажный ход	Знать: правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; требования к одежде по лыжной подготовке Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом	текущий	Прочитать учебник стр112-119
46	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход	текущий	Прочитать учебник стр112-119
47	Попеременный двухшажный ход	1	ОРУ без предмета. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход	текущий	Прочитать учебник стр112-119
48	Попеременный двухшажный ход	1	ОРУ без предмета Попеременный двухшажный ход. Передвижение по лыжне	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом по лыжне	текущий	Приседание на одной ноге

3-я четверть -30ч

49	Одновременный двухшажный ход.	1	Одновременный двухшажный ход. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км. Презентация	Знать: т/б на уроках лыжной подготовки; Уметь: выполнять одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход	текущий	Приседание на одной ноге
50	Одновременный двухшажный ход.	1	Продолжить обучение переходом с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км	Уметь: выполнять одновременный двухшажный и попеременный двухшажный ход.	текущий	Приседание на одной ноге
51	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление техники одновременный двухшажный ход.	Уметь: выполнять одновременный двухшажный ход	текущий	Приседание на одной ноге

52	Попеременный четырехшажный ход.	1	Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км	Уметь: выполнять попеременный четырехшажный ход	текущий	Поднимание туловища
53	Попеременный четырехшажный ход.	1	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход	Уметь: выполнять попеременный четырехшажный ход.	текущий	Поднимание туловища
54	Попеременный четырехшажный ход.	1	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход.	Уметь: выполнять попеременный четырехшажный ход	текущий	Поднимание туловища
55	Попеременный четырехшажный ход.	1	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода	Уметь: выполнять попеременный четырехшажный ход.	текущий	Сгибание и разгибание рук.
56	Одновременный одношажный ход. Последствия употребления наркотиков ПАВ.	1	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять одновременный одношажный и бесшажный ход	текущий	Сгибание и разгибание рук
57	Одновременный одношажный ход. Тренинг сопротивление давлению ПАВ	1	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять одновременный одношажный и бесшажный ход	текущий	Сгибание и разгибание рук
58	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода	текущий	Подтягивание на перекладине
59	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный и бесшажный ход	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода	текущий	Подтягивание на перекладине
60	Коньковый ход	1	Ходьба по равнине «ёлочкой». Коньковый ход. Пройти дистанцию 1-1,5 км	Уметь: выполнять ходьбу «ёлочкой», коньковый ход	текущий	Подтягивание на перекладине
61	Коньковый ход	1	Ходьба по равнине «ёлочкой». Коньковый ход. Прохождение дистанции	Уметь: выполнять ходьбу «ёлочкой», коньковый ход	текущий	Гимнастика для глаз
62	Коньковый ход	1	Ходьба по равнине «ёлочкой». Коньковый ход. Передвижения по лыжне коньковым ходом	Уметь: выполнять ходьбу «ёлочкой», коньковый ход Развивать выносливость	текущий	Гимнастика для глаз
63	Коньковый ход	1	Коньковый ход. Передвижения по лыжне коньковым ходом	Уметь: выполнять коньковый ход	текущий	Гимнастика для глаз

64	Коньковый ход	1	Коньковый ход Передвижения по лыжне коньковым ходом	Уметь: выполнять коньковый ход.	текущий	Гимнастика для глаз
65	Торможение «плугом»	1	Торможение «плугом» Переход с попеременного на одновременный ход.	Уметь: тормозить «плугом», чередовать лыжные ходы.	текущий	ОРУ
66	Торможение «плугом»	1	Торможение «плугом» Переход с попеременного на одновременный ход.	Уметь: тормозить «плугом», чередовать лыжные ходы	текущий	ОРУ
67	Торможение «плугом»	1	Торможение «плугом» Переход с попеременного на одновременный ход.	Уметь: тормозить «плугом», чередовать лыжные ходы.	текущий	ОРУ
68	Прохождение дистанции	1	Контроль прохождения дистанции на время 3 км	Уметь: проходить и бегать дистанцию на время	текущий	ОРУ
69	Повторение изученных ходов	1	Передвижение по лыжне изученными ходами. Эстафета на лыжах	Уметь: выполнять эстафеты на лыжах	текущий	ОРУ Прыжки со скакалкой
70	Кувырок вперед и назад.	1	ОРУ. Кувырок вперед и назад. Упражнения сидя и лежа на матах	Уметь: Выполнять кувырок вперед и назад	текущий	Прыжки со скакалкой
71	Кувырок вперед и назад.	1	ОРУ. Кувырок вперед и назад. Упражнения сидя и лежа на матах	Уметь: Выполнять кувырок вперед и назад	текущий	Прыжки со скакалкой
72	Кувырок вперед и назад.	1	Упражнения для правильной осанки. Кувырок вперед и назад. Упражнения сидя и лежа на матах	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад	текущий	Прыжки со скакалкой
73	Баскетбол Ведение и передачи мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.	Уметь: выполнять передачи мяча;	текущий	Прочитать учебник стр 120-130
74	Ведение мяча Игра в теннис	1	Игра в настольный теннис	Знать: правила игры в теннис Уметь: выполнять ведения мяча играть в наст/теннис	текущий	Передачи мяча
75	Ведение и передачи мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Игра в настольный теннис	Уметь: выполнять передачи и ведения мяча	текущий	Передачи мяча
76	Ведение и передачи мяча	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении.	Уметь: выполнять передачи и ведения мяча	текущий	Повторить передачи мяча

77	Ведение и передачи мяча	1	Ведения и передачи мяча Игра в настольный теннис	Знать: правила игры в теннис Уметь: выполнять передачи и ведения играть в наст/теннис	текущий	Повторить передачи мяча
78	Ведение и передачи мяча	1	Ведения и передачи мяча Игра в настольный теннис	Знать: правила игры в теннис Уметь: выполнять передачи и ведения играть в наст/теннис	текущий	Наклон вперед
4 -я четверть – 21ч						
79	Бег на средние дистанции	1	ОРУ без предмета. Специально беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1 км	текущий	Ходьба и бег
80	Бег на средние дистанции	1	Бег (1500м- д.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2 км	текущий	Ходьба и бег
81	Бег на средние дистанции.	1	Бег (2000 м и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2 км	текущий	Ходьба и бег
82	Футбол Удары и остановки мяча	1	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Учебная игра	Знать: т/б на уроках футбола Уметь: выполнять удары, остановки и ведения мяча	текущий	Удары мяча на точность
83	Удары, остановки и ведения мяча	1	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Учебная игра	Уметь: выполнять удары, остановки и ведения мяча	текущий	Удары мяча на точность
84	Удары, остановки и ведения мяча	1	Удар по мячу серединой подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Уметь: выполнять удары остановки и ведения мяча	текущий	Удары мяча на точность
85	Удары, остановки и ведения мяча	1	Удары, остановки, ведения мяча. Учебная игра	Уметь: выполнять удары, остановки, ведения мяча, играть в футбол	текущий	Приседание на одной ноге
86	Удары, остановки и ведения мяча	1	Удары, остановки, ведения мяча. Учебная игра	Уметь: выполнять удары, остановки, ведения	текущий	Приседание на одной ноге
87	Метание малого мяча. Прыжок в длину с места	1	Метание малого мяча с места, разбега. Прыжок в длину с места, разбега	Уметь: выполнять метания мяча и прыгать в длину с места	текущий	Приседание на одной ноге

88	Прыжок в длину с места Метание мяча	1	Метание малого мяча с места и с разбега. Прыжок в длину с места и с разбега	Уметь: выполнять метание мяча и прыгать в длину с места	текущий	Приседание на одной ноге
89	Метание малого мяча с разбега	1	Метание малого мяча с места и с разбега. Прыжок в длину с места. Учет челн/бега 3/10м	Уметь: выполнять метание на дальность и прыгать в длину с места на дальность	контроль	Приседание на одной ноге
90	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-80 м). Эстафетный бег (передача палочки)	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	текущий	Сгибание и разгибание рук
91	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-80 м). Эстафетный бег (передача палочки)	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	текущий	Сгибание и разгибание рук
92	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (60-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	текущий	Сгибание и разгибание рук
93	Спринтерский бег Эстафетный бег	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	текущий	Сгибание и разгибание рук
94	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками вперед	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Нападающий удар при встречных передачах	Уметь: выполнять передачи мяча, нападающего удара	текущий	Передачи мяча над собой
95	Передача мяча сверху двумя руками вперед	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед. Нападающий удар при встречных передачах	Уметь: выполнять передачи мяча, нападающего удара	текущий	Передачи мяча над собой
96	Нижняя прямая подача	1	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу	текущий	Передачи мяча над собой
97	Нижняя прямая подача	1	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу	текущий	ОРУ
98	Нижняя прямая подача	1	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу	текущий	ОРУ
99	Волейбол	1	Повторение изученных приемов. Учебная игра	Уметь: Играть в волейбол	текущий	ОРУ

5. Список литературы

Для учителя:

1. Под редакцией Матвеева А.П. Программа физическая культура 5-11 кл.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погодаев – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 626 с.
3. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
4. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
5. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
6. Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими ПАВ среди подростков Сирота Н.Я. Издательство «Образование – культура», Санкт - Петербург 2003г.
7. Журнал Физическая культура в школе.
8. Журнал Физическая культура (все для учителя)

Для обучающихся:

- 1.Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 - М.: Просвещение, 2010.
- 2.Учебник по физической культуре 8-9 класс под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2010г.

Интернет-ресурсы по физической культуре:

№	Адрес сайта	Название сайта	Краткое содержание
1.	http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ	Спорт, документы, конкурсы.
2.	http://www.sport.kurganobl.ru/	Управление по физической культуре, спорту и туризму Курганской области	Документы, спорт, туризм.
3.	http://spo.1september.ru/urok/	«Я иду на урок физкультуры»	Сайт создан на основе материалов журнала « Спорт в школе » Издательского дома « Первое сентября ».
4.	http://www.uchportal.ru/	Учительский портал – все для учителя	Презентации, уроки, тесты, поурочное и тематическое планирование.
5.	http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»	Дидактические материалы. Разработки уроков, внеклассных мероприятий.
6.	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»	Методики преподавания с использованием ИКТ, опыт работы учителей.
7.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Методсовет – методический портал учителя	Образовательные сайты для учителей физической культуры.
8.	http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	Спорт в школе и здоровье детей: презентации, разработки уроков и внеклассных мероприятий.
9.	http://spo.1september.ru/index.php	Журнал «Спорт в школе»	Электронная версия журнала «Спорт в школе».

6. Контроль уровня обученности. КИМы

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

(УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО

-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 9-х классов

Мальчики:

	«3»	«4»	«5»
Подтягивание	3	7	10
Прыжок в длину с места	175	190	220
Челночный бег 3х10 м	8,6	8,4	7,7
Бег 30 м	5,5	5,3	4,5
Упражнение на гибкость	4	8	12
6-минутный бег	1100	1250	1500

Девочки:

	«3»	«4»	«5»
Подтягивание	5	12	16
Прыжок в длину с места	155	165	205
Челночный бег 3х10 м	9,7	9,3	8,5
Бег 30 м	6,0	5,8	4,9
Упражнение на гибкость	7	12	20
6-минутный бег	900	1050	1300

7. Перечень оборудования

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Гимнастика		
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	2
3.	Мостик гимнастический	1
4.	Скамейка гимнастическая жесткая	1
5.	Штанги тренировочные	1
6.	Гантели (пар)	1
7.	Маты гимнастические	9
8.	Скакалки гимнастические	10
9.	Палки гимнастические	20
10.	Обруч гимнастический	8
11.	Эспандер кистевой	1
12.	Диск здоровья	5
13.	Кегли	16
Легкая атлетика		
14.	Флажки разметочные	4
15.	Номера нагрудные	4
16.	Гранаты	2
17.	Диски для метания	2
18.	Эстафетные палочки	2
19.	Мячи для метания	1
20.	Секундомер	1
21.	Рулетка	1
Спортивные игры		

22.	Мячи баскетбольные	2
23.	Сетка волейбольная	1
24.	Мячи волейбольные	6
25.	Мячи футбольные	2
26.	Насос для накачивания мячей	1
27.	Бадминтон	1
28.	Шахматы	6
29.	Шашки	3
30.	Теннисный стол	1
31.	Лыжи (пара)	12
32.	Лыжные палки	16
33.	Лыжные ботинки	13
34.	Ракетки	4
35.	Свисток	1