

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1

Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ № 456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 9-А, 9-Б, 9-В классов
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:
Мусатюк Юлия Викторовна
(учитель физкультуры высшей категории)

Образовательный стандарт: Федеральный компонент государственного стандарта НО, ОО, СО утверждённый приказом Минобробразования РФ от 05.03.2004 №1089 (с изменениями от 07.06.2017г. №506)

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе авторской программы: Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9классы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного курса.

1.Раздел: «Основы знаний о физической культуре». Ученик 9 класса должен знать: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2.Раздел: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Ученик 9 класса должен уметь:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

3.Раздел: «Физическое совершенствование» Ученик 9 класса должен уметь: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного курса:

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30 ч.) (15ч.-1 чет.+15ч.-4 чет.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Особенности дыхания, питьевого режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Обучающийся: владеет: особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; выполняет: самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции.
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег (5ч+5ч)	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.	выполняет: бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; играет: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки (5ч.+5ч)	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега указанными способами; многоскоки.
Метание (5ч+5ч.)	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами. играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ.
---------------	----------------------------------

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА(18 ч.) (9ч-1 чет.+9-4 чет.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Обучающийся: владеет: дистанции входящие в программу Олимпийских игр; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости сдает: нормы ГТО.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ.

Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (23 ч- 2 чет.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	Обучающийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей (5ч)	
Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед;	Выполняет: акробатические упражнения и комбинации

стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев). <i>Девочки:</i> кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры (3ч.)	
<i>Мальчики:</i> подтягивание в виси; поднимание ног до угла 90° в виси на гимнастической леснице <i>Девочки:</i> вис лёжа на низкой перекладине; подтягивание в виси лёжа. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну.	Выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.
Лазание (3ч.)	
Лазание по канату в 2-3 приема	Выполняет: лазание по канату в 2-3 приема
Опорный прыжок (3ч.)	
<i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	Выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Атлетическая и ритмическая гимнастика (9ч.)	
Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением; упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики.	Выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ, УГГ	Выполняет: комплексы ОРУ, УГГ

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31 ч.)

БАСКЕТБОЛ (16ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.	Обучающийся: владеет: специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью выполняет: технику безопасности; самоконтроль за физическим состоянием.

Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.
Технико-тактическая подготовка (16ч.)	
Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.	выполняет: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита. играет: баскетбол по упрощенным правилам
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	Выполняет: комплексы ОРУ

Раздел: ВОЛЕЙБОЛ (15 ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием	Обучающийся: владеет: правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровье выполняет: технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя
Технико-тактическая подготовка (15ч.)	
<i>Техника:</i> перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения)	выполняет: технико-тактические действия играет: по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.
<i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	Выполняет: комплексы ОРУ

Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	30	7
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	23	9
4.	Спортивные игры:		

	баскетбол	16	6
	волейбол	15	6
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование (9Б класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
План	факт	план	факт	
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
1		03.09		Инструктаж правил ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беседа по истории Олимпийских игр.
2		04.09		ТБ. Бег 60 м (стартовый разбег).
3		06.09		ТБ. Бег 100 м (бег по дистанции).
4		10.09		ТБ. Повторный бег 2х200м. Эстафета.
5		11.09		ТБ. Бег 200 м. Встречная эстафета.
6		13.09		ТБ. Бег 300м. Прыжки. Круговая эстафета.
7		17.09		ТБ. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег 4х60 м.
8		18.09		ТБ. Прыжки в длину, с разбега способом «согнув ноги» (разбег)
9		20.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание). Эстафетный бег 4х60.
10		24.09		ТБ. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги».
11		25.09		ТБ. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега (приземление).
12		27.09		ТБ. Броски набивного мяча 1 кг. Преодоление препятствий.
13		01.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафетный бег 4Х60 м.
14		02.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 6-8мин.
15		04.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Эстафеты.
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				

16		08.10		Инструктаж правил ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 6-8 мин. Преодоление препятствий.
17		09.10		ТБ. Чередование ходьбы и бега 6-8 мин. Специальные беговые упражнения.
18		11.10		ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков.
19		15.10		ТБ. Равномерный медленный бег до 10 мин.
20		16.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Равномерный бег до 1000м.
21		18.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Бег со сменой лидера.
22		22.10		ТБ. Бег 1500 м. Подвижная игра «Метко в цель»
23		23.10		ТБ. Повторный бег 2x200м. Специальные упражнения. Висы и упоры.
24		25.10		ТБ. Медленный бег 2000 м.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)				
25		06.11		Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды.
26		08.11		ТБ. Кувырок назад в упор. Стойка на голове и руках с помощью.
27		12.11		ТБ. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках с помощью.
28		13.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.
29		15.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
30		19.11		ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
31		20.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий.
32		22.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
33		26.11		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.
34		27.11		ТБ. Лазание по канату. Упражнения на равновесие.
35		29.11		ТБ. Лазание по канату. Комбинация на гимнастическом бревне
36		03.12		ТБ. Опорный прыжок . Игры с преодолением препятствий
37		04.12		ТБ. Опорный прыжок через козел.
38		06.12		ТБ. Опорный прыжок через козёл. Преодоление препятствий
39		10.12		ТБ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
40		11.12		ТБ. Упражнения с противодействием партнера
41		13.12		ТБ. Комплекс упражнений с набивным мячом , комплекс ритмической гимнастики .
42		17.12		ТБ. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.
43		18.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).
44		20.12		ТБ. Упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири).
45		24.12		ТБ. Круговая тренировка.
46		25.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки), силовые упражнения (юноши).
47		27.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки), упражнения для развития гибкости (юноши).
Раздел: Спортивные игры (31 ч.)				

Баскетбол (16ч.)				
48				Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте.
49				ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
50				ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
51				ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении.
52				ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении.
53				ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты.
54				ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли. Эстафеты.
55				ТБ. «Переключивание» мяча при сопротивлении защитника. Игра стритбол.
56				ТБ. Штрафной бросок 1-ой рукой. Стритбол.
57				ТБ. Броски мяча в корзину после «двойного шага». Игра баскетбол по упрощённым правилам.
58				ТБ. «Двойной шаг». Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Стритбол.
59				ТБ. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват). Стритбол.
60				ТБ. Накрытие мяча; борьба за мяч, отскочивший от щита. Стритбол.
61				ТБ. Тактические приемы игры. Стритбол.
62				ТБ. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват). Стритбол.
63				ТБ. Тактические приемы игры. Прыжки через скакалку. Стритбол
Волейбол (15ч.)				
64				Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения.
65				ТБ. Прием и передача мяча . Эстафеты.
66				ТБ. Отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах на Расстоянии 6, 9 и более м, без сетки.
67				ТБ. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием после подачи, на месте после перемещения.
68				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.
69				ТБ. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощённым правилам волейбола.
70				ТБ. Имитация нападающего удара. Игра волейбол по упрощённым правилам.
71				ТБ. Прием мяча в парах. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2)
72				ТБ. Прием и передача мяча . Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2).
73				ТБ. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием после подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).
74				ТБ. Нижняя прямая подача . Игра по упрощённым правилам волейбола
75				ТБ. Броски набивного мяча. Правила и организация игр.
76				ТБ. Нижняя прямая подача . Игра по упрощённым правилам волейбола

77				ТБ. Техничко-тактические действия. Прыжки через скакалку.
78				ТБ. Техничко-тактические действия. Наклон туловища вперед сидя. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
79				Инструктаж правил ТБ. Равномерный медленный бег до 10мин
80				ТБ. Бег на средние и длинные дистанции .
81				ТБ. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин.
82				ТБ. Специальные упражнения бегуна. Равномерный медленный бег до 12мин.
83				ТБ. Повторный бег на отрезках 30, 60 м (исходя из целей и задач индивидуально).
84				ТБ. Бег со сменой лидера; «Стритбол»
85				ТБ. Бег 1500м; спортивная игра баскетбол.
86				ТБ. Медленный бег 2000м. Спортивная игра футбол
87				ТБ. Бег 2000м (без учета времени). Игра футбол.
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
88				Инструктаж правил ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
89				ТБ. Специальные упражнения для бега. Бег 30 м.
90				ТБ. Бег 100 м. (старт).
91				ТБ. Повторный бег 2x200м.
92				ТБ. Бег 60м. Эстафетный бег.
93				ТБ. Бег 300 м. Прыжки в длину с места.
94				ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег). Круговая эстафета.
95				ТБ. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание). Эстафеты.
96				ТБ. «Челночный» бег 4x10м. Многоскоки.
97				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.
98				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Многоскоки.
99				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега .
100				ТБ. Броски набивного мяча 1 кг с разных положений. Повторный бег 2x200м.
101				ТБ. Броски набивного мяча. Спортивные учебные игры (волейбол, футбол)
102				ТБ. Игры по интересам.



Календарно-тематическое планирование (9А класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
План	факт	план	факт	
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
1		04.09		Инструктаж правил ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беседа по истории Олимпийских игр.
2		06.09		ТБ. Бег 60 м (стартовый разбег).
3		07.09		ТБ. Бег 100 м (бег по дистанции).
4		11.09		ТБ. Повторный бег 2х200м. Эстафета.
5		13.09		ТБ. Бег 200 м. Встречная эстафета.
6		14.09		ТБ. Бег 300м. Прыжки. Круговая эстафета.
7		18.09		ТБ. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег 4х60 м.
8		20.09		ТБ. Прыжки в длину, с разбега способом «согнув ноги» (разбег)
9		21.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание). Эстафетный бег 4х60.
10		25.09		ТБ. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги».
11		27.09		ТБ. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега (приземление).
12		28.09		ТБ. Броски набивного мяча 1 кг. Преодоление препятствий.
13		02.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафетный бег 4X60 м.
14		04.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 6-8мин.
15		05.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Эстафеты.
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				
16		09.10		Инструктаж правил ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 6-8 мин. Преодоление препятствий.
17		11.10		ТБ. Чередование ходьбы и бега 6-8 мин. Специальные беговые упражнения.
18		12.10		ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков.
19		16.10		ТБ. Равномерный медленный бег до 10 мин.
20		18.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Равномерный бег до 1000м.
21		19.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Бег со сменой лидера.
22		23.10		ТБ. Бег 1500 м. Подвижная игра «Метко в цель»
23		25.10		ТБ. Повторный бег 2х200м. Специальные упражнения. Висы и упоры.
24		26.10		ТБ. Медленный бег 2000 м.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)				
25		06.11		Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды.

26		08.11		ТБ. Кувырок назад в упор. Стойка на голове и руках с помощью.
27		09.11		ТБ. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках с помощью.
28		13.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.
29		15.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
30		16.11		ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
31		20.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий.
32		22.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
33		23.11		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.
34		27.11		ТБ. Лазание по канату. Упражнения на равновесие.
35		29.11		ТБ. Лазание по канату. Комбинация на гимнастическом бревне
36		30.11		ТБ. Опорный прыжок . Игры с преодолением препятствий
37		04.12		ТБ. Опорный прыжок через козел.
38		06.12		ТБ. Опорный прыжок через козёл. Преодоление препятствий
39		07.12		ТБ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
40		11.12		ТБ. Упражнения с противодействием партнера
41		13.12		ТБ. Комплекс упражнений с набивным мячом , комплекс ритмической гимнастики .
42		14.12		ТБ. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.
43		18.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).
44		20.12		ТБ. Упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири).
45		21.12		ТБ. Круговая тренировка.
46		25.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки), силовые упражнения (юноши).
47		27.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки), упражнения для развития гибкости (юноши).
Раздел: Спортивные игры (31 ч.)				
Баскетбол (16ч.)				
48				Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте.
49				ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
50				ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
51				ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении.
52				ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении.
53				ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты.
54				ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли. Эстафеты.
55				ТБ. «Перекладывание» мяча при сопротивлении защитника. Игра стритбол.
56				ТБ. Штрафной бросок 1-ой рукой. Стритбол.
57				ТБ. Броски мяча в корзину после «двойного шага». Игра баскетбол по упрощённым правилам.

58				ТБ. «Двойной шаг». Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Стритбол.
59				ТБ. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват). Стритбол.
60				ТБ. Накрытие мяча; борьба за мяч, отскочивший от щита. Стритбол.
61				ТБ. Тактические приемы игры. Стритбол.
62				ТБ. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват). Стритбол.
63				ТБ. Тактические приемы игры. Прыжки через скакалку. Стритбол
Волейбол (15ч.)				
64				Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения .
65				ТБ. Прием и передача мяча . Эстафеты.
66				ТБ. Отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах на Расстоянии 6, 9 и более м, без сетки.
67				ТБ. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием после подачи, на месте после перемещения.
68				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.
69				ТБ. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощенным правилам волейбола.
70				ТБ. Имитация нападающего удара. Игра волейбол по упрощенным правилам.
71				ТБ. Прием мяча в парах. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2)
72				ТБ. Прием и передача мяча . Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2).
73				ТБ. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием после подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).
74				ТБ. Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам волейбола
75				ТБ. Броски набивного мяча. Правила и организация игр.
76				ТБ. Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам волейбола
77				ТБ. Техничко-тактические действия. Прыжки через скакалку.
78				ТБ. Техничко-тактические действия. Наклон туловища вперед сидя. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
79				Инструктаж правил ТБ. Равномерный медленный бег до 10мин
80				ТБ. Бег на средние и длинные дистанции .
81				ТБ. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин.
82				ТБ. Специальные упражнения бегуна. Равномерный медленный бег до 12мин.
83				ТБ. Повторный бег на отрезках 30, 60 м (исходя из целей и задач индивидуально).
84				ТБ. Бег со сменой лидера; «Стритбол»
85				ТБ. Бег 1500м; спортивная игра баскетбол.
86				ТБ. Медленный бег 2000м. Спортивная игра футбол
87				ТБ. Бег 2000м (без учета времени). Игра футбол.

Раздел: Легкая атлетика (15ч.)

88				Инструктаж правил ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
89				ТБ. Специальные упражнения для бега. Бег 30 м.
90				ТБ. Бег 100 м. (старт).
91				ТБ. Повторный бег 2x200м.
92				ТБ. Бег 60м. Эстафетный бег.
93				ТБ. Бег 300 м. Прыжки в длину с места.
94				ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег). Круговая эстафета.
95				ТБ. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание). Эстафеты.
96				ТБ. «Челночный» бег 4x10м. Многоскоки.
97				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.
98				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Многоскоки.
99				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега .
100				ТБ. Броски набивного мяча 1 кг с разных положений. Повторный бег 2x200м.
101				ТБ. Броски набивного мяча. Спортивные учебные игры (волейбол, футбол)
102				ТБ. Игры по интересам.

Календарно-тематическое планирование (9В класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
План	факт	план	факт	
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
1		04.09		Инструктаж правил ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беседа по истории Олимпийских игр.
2		05.09		ТБ. Бег 60 м (стартовый разбег).
3		06.09		ТБ. Бег 100 м (бег по дистанции).
4		11.09		ТБ. Повторный бег 2х200м. Эстафета.
5		12.09		ТБ. Бег 200 м. Встречная эстафета.
6		13.09		ТБ. Бег 300м. Прыжки. Круговая эстафета.
7		18.09		ТБ. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег 4х60 м.
8		19.09		ТБ. Прыжки в длину, с разбега способом «согнув ноги» (разбег)
9		20.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание). Эстафетный бег 4х60.
10		25.09		ТБ. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги».
11		26.09		ТБ. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега (приземление).
12		27.09		ТБ. Броски набивного мяча 1 кг. Преодоление препятствий.
13		02.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Эстафетный бег 4Х60 м.
14		03.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 6-8мин.
15		04.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Эстафеты.
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				
16		09.10		Инструктаж правил ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 6-8 мин. Преодоление препятствий.
17		10.10		ТБ. Чередование ходьбы и бега 6-8 мин. Специальные беговые упражнения.
18		11.10		ТБ. Преодоление препятствий, чередование ходьбы, бега, прыжков.
19		16.10		ТБ. Равномерный медленный бег до 10 мин.
20		17.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Равномерный бег до 1000м.

21		18.10		ТБ. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. Бег со сменой лидера.
22		23.10		ТБ. Бег 1500 м. Подвижная игра «Метко в цель»
23		24.10		ТБ. Повторный бег 2x200м. Специальные упражнения. Висы и упоры.
24		25.10		ТБ. Медленный бег 2000 м.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)				
25		06.11		Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды.
26		07.11		ТБ. Кувырок назад в упор. Стойка на голове и руках с помощью.
27		08.11		ТБ. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках с помощью.
28		13.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.
29		14.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов
30		15.11		ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
31		20.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий.
32		21.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий
33		22.11		ТБ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.
34		27.11		ТБ. Лазание по канату. Упражнения на равновесие.
35		28.11		ТБ. Лазание по канату. Комбинация на гимнастическом бревне
36		29.11		ТБ. Опорный прыжок . Игры с преодолением препятствий
37		04.12		ТБ. Опорный прыжок через козел.
38		05.12		ТБ. Опорный прыжок через козёл. Преодоление препятствий
39		06.12		ТБ. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
40		11.12		ТБ. Упражнения с противодействием партнера
41		12.12		ТБ. Комплекс упражнений с набивным мячом , комплекс ритмической гимнастики .
42		13.12		ТБ. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.
43		18.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).
44		19.12		ТБ. Упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири).
45		20.12		ТБ. Круговая тренировка.
46		25.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки), силовые упражнения (юноши).
47		26.12		ТБ. Комплексы ритмической гимнастики (девушки), упражнения для развития гибкости (юноши).
48		27.12		ТБ. Функциональная тренировка на все группы мышц.
Раздел: Спортивные игры (31 ч.)				
Баскетбол (16ч.)				
49				Инструктаж правил ТБ на уроках баскетбола. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте.
50				ТБ. Ведение мяча с изменение скорости и направления.
51				ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.
52				ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении.

53				ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении.
54				ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты.
55				ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движения после ведения и после ловли. Эстафеты.
56				ТБ. «Перекалывание» мяча при сопротивлении защитника. Игра стритбол.
57				ТБ. Штрафной бросок 1-ой рукой. Стритбол.
58				ТБ. Броски мяча в корзину после «двойного шага». Игра баскетбол по упрощённым правилам.
59				ТБ. «Двойной шаг». Передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу. Стритбол.
60				ТБ. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват). Стритбол.
61				ТБ. Накрытие мяча; борьба за мяч, отскочивший от щита. Стритбол.
62				ТБ. Тактические приемы игры. Стритбол.
63				ТБ. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват). Стритбол.
64				ТБ. Тактические приемы игры. Прыжки через скакалку. Стритбол
Волейбол (15ч.)				
65				Инструктаж правил ТБ на уроках волейбола. Перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения .
66				ТБ. Прием и передача мяча . Эстафеты.
67				ТБ. Отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах на Расстоянии 6, 9 и более м, без сетки.
68				ТБ. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием после подачи, на месте после перемещения.
69				ТБ. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола.
70				ТБ. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощенным правилам волейбола.
71				ТБ. Имитация нападающего удара. Игра волейбол по упрощённым правилам.
72				ТБ. Прием мяча в парах. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2)
73				ТБ. Прием и передача мяча . Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2).
74				ТБ. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием после подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).
75				ТБ. Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам волейбола
76				ТБ. Броски набивного мяча. Правила и организация игр.
77				ТБ. Нижняя прямая подача . Игра по упрощенным правилам волейбола
78				ТБ. Техничко-тактические действия. Прыжки через скакалку.
79				ТБ. Техничко-тактические действия. Наклон туловища вперед сидя. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3).
Раздел: Кроссовая подготовка (8ч.)				
80				Инструктаж правил ТБ. Бег на средние и длинные дистанции .
81				ТБ. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин.

82				ТБ. Специальные упражнения бегуна. Равномерный медленный бег до 12мин.
83				ТБ. Повторный бег на отрезках 30, 60 м (исходя из целей и задач индивидуально).
84				ТБ. Бег со сменой лидера; «Стритбол»
85				ТБ. Бег 1500м; спортивная игра баскетбол.
86				ТБ. Медленный бег 2000м. Спортивная игра футбол
87				ТБ. Бег 2000м (без учета времени). Игра футбол.
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
88				Инструктаж правил ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
89				ТБ. Специальные упражнения для бега. Бег 30 м.
90				ТБ. Бег 100 м. (старт).
91				ТБ. Повторный бег 2x200м.
92				ТБ. Бег 60м. Эстафетный бег.
93				ТБ. Бег 300 м. Прыжки в длину с места.
94				ТБ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег). Круговая эстафета.
95				ТБ. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание). Эстафеты.
96				ТБ. «Челночный» бег 4x10м. Многоскоки.
97				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега.
98				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Многоскоки.
99				ТБ. Метание малого мяча на дальность с разбега .
100				ТБ. Броски набивного мяча 1 кг с разных положений. Повторный бег 2x200м.
101				ТБ. Броски набивного мяча. Спортивные учебные игры (волейбол, футбол)
102				ТБ. Игры по интересам.

