

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 35 имени Анны Ивановны Герлингер»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей № 35  
им. А.И. Герлингер»

\_\_\_\_\_  
И.А. Шибаев И.А.  
Приказ № 213  
от «30» августа 2018г.



Программа рекомендована  
к работе педагогическим  
советом лицея  
Протокол № 8  
от «30» августа 2018г.

Программа обсуждена на  
методическом объединении  
учителей русского языка  
и литературы  
Протокол № 6  
от «30» августа 2018г.

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
для 9 класса**

Составитель программы:  
Гладких Наталья Петровна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор: В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2011, согласно Положению по составлению, согласованию и утверждению рабочих учебных программ.

*Рабочая программа составлена на 102 часа в соответствии с учебным планом лицея, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения.*

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

*Предлагаемый курс направлен на решение следующих задач:*

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
2. совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений посредством выполнения различных физических упражнений;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в повседневной жизни в различных по сложности ситуациях;
4. совершенствование основных физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости посредством выполнения физических упражнений и во время игровой деятельности;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и во время соревновательной деятельности; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
6. формирование знаний, навыков и умений о современных оздоровительных системах физического воспитания и значении занятий данными системами для своего физического развития; а также дальнейшее применение полученных знаний и навыков для сохранения и укрепления своего здоровья;
7. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;
8. овладение знаниями об основных положениях в законодательстве Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

*Решаемые задачи позволяют достичь цели курса – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Слагаемыми физической культуры являются: здоровье и мотивация на здоровый образ жизни, высокое физическое, духовное и нравственное развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры, освоение способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.*

*Преподавание курса связано с преподаванием других курсов федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования: предусматривает изучение следующих разделов: математика, русский язык, основы безопасности жизни, география, физика, химия, биология, история.*

*Курс предусматривает изучение следующих разделов: «Основы физической культуры и здорового образа жизни»; «Физкультурно-оздоровительная деятельность»; «Спортивно-оздоровительная деятельность».*

**Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни».** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта (лыжные гонки, игровые командные виды спорта, легкая атлетика, гимнастика). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

**Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность».** Оздоровительные системы физического воспитания: комплексы упражнений из ритмической гимнастики выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплексы упражнений из аэробики, основанные на дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнениях. Комплексы упражнений из атлетической гимнастики с собственным весом и с отягощением, направленные на развитие основных групп мышц. А также комплексы упражнений из шейпинга, фитнеса, изотона, воркаута, стретчинга, степ-аэробики. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной и лечебной физической культуры.

**Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя «Спортивно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Прикладную физическую подготовку». Раздел содержит инструктажи по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике, при занятиях спортивными играми, при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, при занятиях лыжной подготовкой. В данном разделе осуществляется подготовка к соревновательной деятельности. А также совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники метания снарядов с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжков в длину с места, прыжков в длину с разбега и высоту с разбега. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Осуществляется закрепление и совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игровые виды спорта (футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол), физическая подготовка средствами избранного вида спорта.

*Прикладная физическая подготовка.* Преодоление полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

*Отличительной чертой данного курса* является то, что на спортивные игры отводится большая часть часов программы, так как в данном образовательном учреждении учащиеся отдают предпочтение спортивным играм.

*Особенностью организации учебного процесса* по данному курсу является использование индивидуальной и групповой форм работы. Индивидуальная форма предполагает работу с одним учеником. Групповая форма предполагает функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

*Контроль достижения учениками уровня* государственного образовательного стандарта в виде входного, текущего и итогового контроля в следующих формах: собеседова-

ние, устного опроса, теоретического теста, выполнение контрольного упражнения, выполнение норматива по физической подготовленности (нормативы приведены в приложении).

## Содержание курса Физическая культура 9 класс

### Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни» (2 часа)

Современные оздоровительные системы физического воспитания (атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес, изотон, воркаут, стретчинг, степ-аэробика) их роль в формировании здорового образа жизни. Краткая характеристика систем воспитания. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта (лыжные гонки, игровые командные виды спорта, легкая атлетика, гимнастика). Краткая характеристика соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Краткое содержание основных нормативных документов комплекса и алгоритм действий школьника при желании выполнять нормативы ГТО. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Краткое содержание основных нормативных документов в области физической культуры и спорта.

### Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (4 часа)

Комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: ритмическая и атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, фитнес, шейпинг, стретчинг, воркаут, изотон, адаптивная и лечебная физическая культура. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с собственным весом и дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при длительной умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной и лечебной физической культуры; занятия оздоровительной ходьбой (скандинавская ходьба) и бегом.

### Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» (96 часа)

*Совершенствование техники спринтерского бега:* бег с высокого и низкого старта до 100 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. *Совершенствование техники длительного бега:* юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 метров на время и 5000 метров без учета времени. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 метров на время и 3000 метров без учета времени.

*Совершенствование техники прыжков:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Совершенствование техники метания снаряда на дальность:* юноши: метание мяча (150 г) с 3—5 бросковых шагов с разбега на дальность. Метание гранаты (700 г) с места и с разбега на дальность в коридор 10 метров. Девушки: метание мяча (150 г) с 3—5 бросковых шагов с разбега на дальность в коридор 10 метров. Метание гранаты (500 г) с

места и с разбега на дальность с 3—5 бросковых шагов с разбега на дальность в коридор 10 метров.

*Развитие выносливости:* юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

*Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*Развитие координационных способностей:* варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Основные механизмы энергообеспечения и дозирование нагрузки при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Виды и правила проведения соревнований по легкой атлетике. Рекорды в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах.

### ***Спортивные игры. Баскетбол.***

Совершенствование техники перемещений игрока: стойка игрока, остановка в 2 шага и прыжком с мячом, гладкий бег, бег спиной вперед, перемещение приставными шагами, бег с ускорением, передвижение в защитной стойке, повороты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорение с мячом и без мяча). Совершенствование передач мяча двумя руками от груди с отскоком от пола и без отскока, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, скрытая передача из-за спины в парах, тройках, квадратах, кругах, колоннах. Комбинации с ловлей и передачами мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости движения, ведение с обводкой препятствий, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации с ведением мяча с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча после двух беговых шагов из-под щита, броска мяча с места с ближней, средней и дальней дистанции. Комбинации с бросками мяча с сопротивлением, действия нападающего против нескольких противников. Совершенствование техники владения мячом: комплексы упражнений с баскетбольными мячами (одним и двумя мячами) на месте и в движении. Совершенствование индивидуальной техники защиты: передвижение в защитной стойке, вырывание, выбивание и перехват мяча. Совершенствование тактических действий: тактика защитных действий против игрока без мяча и с мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционная и личная защита в игровых взаимодействиях. «Стритбол» как разновидность игры «Баскетбол». Игры по правилам баскетбола, совершенствование игровых заданий 2:1, 3:1, 3:3. Терминология спортивной игры «Баскетбол». Правила и организация игры «Баскетбол». Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

## **Спортивные игры. Волейбол**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техник перемещений. Совершенствование техники приема и передач мяча: комбинации с использованием передачи мяча сверху и приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование игры и комплексное развитие способностей: игры по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках, эстафеты, подвижные игры с мячом, игры по правилам. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи: комбинации с использованием нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование техники защитных и нападающих действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Терминология спортивной игры «Волейбол». Правила и организация игры «Волейбол». Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

## **Спортивные игры. Футбол (мини-футбол)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Передвижения, остановки, повороты и стойка игрока: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Удары по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Терминология спортивной игры «Футбол». Правила и организация игры «Футбол». Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: юноши: силовые комплексы с гантелями, гирями, штангой. Девушки: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой на высокой перекладине, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед

углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по канату с помощью и без помощи ног на скорость. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики.

#### **Лыжная подготовка**

Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## по физической культуре

### 9 класс

| № урока                                                                 | Дата урока | Название раздела, тема урока                                                                                                                                                          | Примечание |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»</b>     |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 1                                                                       |            | Знать особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта (лыжные гонки, игровые командные виды спорта, легкая атлетика, гимнастика). Владеть информацией о ВФСК «ГТО». |            |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лёгкая атлетика</b> |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 2                                                                       |            | Охрана труда и ТБ на уроках лёгкой атлетике. Низкий старт 30м.                                                                                                                        |            |
| 3                                                                       |            | Бег на результат 60, 100м. Передача эстафетной палочки.                                                                                                                               |            |
| 4                                                                       |            | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500-1000м.                                                                                                                                   |            |
| <b>Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>               |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 5                                                                       |            | Знать комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.                                                                                                          |            |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лёгкая атлетика</b> |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 6                                                                       |            | Входная контрольная работа.                                                                                                                                                           |            |
| 7                                                                       |            | Анализ работы. Бег 2000м (мал), 1500м (дев) на время. Понятие темпа и скорости легкоатлетических упражнений.                                                                          |            |
| 8                                                                       |            | Скоростной бег с ускорением до 80м. Круговая тренировка.                                                                                                                              |            |
| 9                                                                       |            | Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель.                                                                                                                                     |            |
| 10                                                                      |            | Длительный бег в равномерном темпе.                                                                                                                                                   |            |
| 11                                                                      |            | Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры                                                                                                                      |            |
| 12                                                                      |            | Кросс 15 мин. Эстафеты                                                                                                                                                                |            |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол</b>       |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 13                                                                      |            | Охрана труда и ТБ на уроках спортигр: баскетбол. Перемещения, передачи, ведение мяча.                                                                                                 |            |
| <b>Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>               |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 14                                                                      |            | Составление комплексов упражнений ритмической гимнастика, аэробики, степ-аэробики.                                                                                                    |            |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол</b>       |            |                                                                                                                                                                                       |            |
| 15                                                                      |            | Передачи в движении в парах, в тройках. Ведение мяча.                                                                                                                                 |            |
| 16                                                                      |            | Штрафные броски. Учебные игры на маленьких полях.                                                                                                                                     |            |
| 17                                                                      |            | Передачи в движении «8». Персональная защита.                                                                                                                                         |            |

| Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни» |  |                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 18                                                           |  | Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Представление о современных оздоровительных системах физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни. |  |
| Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол   |  |                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 19                                                           |  | Учебные игры. Олимпийское движение.                                                                                                                                                                                                        |  |
| 20                                                           |  | Броски в движении после двух шагов. Игры.                                                                                                                                                                                                  |  |
| 21                                                           |  | Штрафной бросок на результат.                                                                                                                                                                                                              |  |
| 22                                                           |  | Броски одной и двумя руками в прыжке.                                                                                                                                                                                                      |  |
| 23                                                           |  | Позиционное нападение и личная защита 3х3, 2х2.                                                                                                                                                                                            |  |
| 24                                                           |  | Броски по кольцу одной рукой от плеча с ближнего расстояния.                                                                                                                                                                               |  |
| 25                                                           |  | Позиционное нападение и личная защита 3х3, 2х2. Учебная игра.                                                                                                                                                                              |  |
| 26                                                           |  | Правила судейства. Учебные игры. Действия нападающего против нескольких противников.                                                                                                                                                       |  |
| 27                                                           |  | Передачи с отскоком от пола, передачи в «пятёрках».                                                                                                                                                                                        |  |
| 28                                                           |  | Штрафные броски. Учебные игры на маленьких полях.                                                                                                                                                                                          |  |
| 29                                                           |  | Броски одной и двумя руками в прыжке.                                                                                                                                                                                                      |  |
| 30                                                           |  | Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебные игры на маленьких полях.                                                                                                                                                                     |  |
| 31                                                           |  | Ведение сопротивлением противника, действия нападающего против нескольких противников.                                                                                                                                                     |  |
| 32                                                           |  | Броски со средних дистанций. Перехват мяча.                                                                                                                                                                                                |  |
| Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: гимнастика  |  |                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 33                                                           |  | Охрана труда и ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка на месте и в движении.                                                                                                                                                         |  |
| 34                                                           |  | Прыжок в длину с места на результат. Возрождение Олимпийских игр                                                                                                                                                                           |  |
| 35                                                           |  | Висы и упоры: (д) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;                                                                                                                                                                  |  |
| 36                                                           |  | Висы и упоры: (д) переход в упор на нижнюю жердь. Страховка и помощь во время занятий.                                                                                                                                                     |  |
| 37                                                           |  | Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (м). Равновесие на одной, выпад вперёд (д).                                                                                                                         |  |
| 38                                                           |  | Акробатическая комбинация из освоенных элементов.                                                                                                                                                                                          |  |
| 39                                                           |  | Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д).                                                                                                                                                                                 |  |

|                                                                           |  |                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 40                                                                        |  | Опорный прыжок: (м) Прыжок согнув ноги (козёл в длину); (д) Прыжок боком (конь в ширину).                                                                            |  |
| 41                                                                        |  | Опорный прыжок: (м) Прыжок, согнув ноги (козёл в длину); (д) Прыжок боком (конь в ширину).                                                                           |  |
| 42                                                                        |  | Лазание по канату. Олимпийские традиции, правила, символика.                                                                                                         |  |
| 43                                                                        |  | Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д).                                                                                                           |  |
| 44                                                                        |  | Строевая подготовка на месте и в движении.                                                                                                                           |  |
| <b>Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                 |  |                                                                                                                                                                      |  |
| 45                                                                        |  | Иметь представление о современных оздоровительных системах физического воспитания: шейпинг, фитнес, стретчинг.                                                       |  |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: гимнастика</b>        |  |                                                                                                                                                                      |  |
| 46                                                                        |  | Административная контрольная работа за 1 полугодие.                                                                                                                  |  |
| 47                                                                        |  | Анализ работы. Оценка эффективности занятий физической культурой посредством измерения функциональных резервов организма. Проведение простейших функциональных проб. |  |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лыжная подготовка</b> |  |                                                                                                                                                                      |  |
| 48                                                                        |  | Инструктаж по охране труда при занятиях по лыжной подготовке. Подготовка лыжного инвентаря.                                                                          |  |
| 49                                                                        |  | Переход с попеременных ходов на одновременные.                                                                                                                       |  |
| 50                                                                        |  | Одновременный 2-шажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.                                                                                                             |  |
| 51                                                                        |  | Спуски и подъёмы. Преодоление бугров. Прохождение дистанции 2км.                                                                                                     |  |
| 52                                                                        |  | Прохождение дистанции 3км свободным стилем. Игры-эстафеты на лыжах.                                                                                                  |  |
| 53                                                                        |  | Спуски на оценку. Подъём «ёлочкой».                                                                                                                                  |  |
| 54                                                                        |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Правила соревнований по лыжным гонкам.                                                                                |  |
| 55                                                                        |  | Прохождение дистанции на лыжах 4км свободным ходом.                                                                                                                  |  |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: волейбол</b>          |  |                                                                                                                                                                      |  |
| 56                                                                        |  | Охрана труда и ТБ при занятиях спортивными играми: волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча и приём снизу.                                                           |  |
| 57                                                                        |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол.                                                                                                           |  |
| 58                                                                        |  | Приём мяча, отраженного сеткой. Игра в волей-                                                                                                                        |  |

|                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                  |  | бол.                                                                                                                                                                                              |  |
| 59                                                               |  | Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Учебная игра.                                                                                                                                          |  |
| 60                                                               |  | Совершенствование нападающего удара с разбега. Учебная игра.                                                                                                                                      |  |
| 61                                                               |  | Совершенствование техники выполнения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.                                                                                                  |  |
| 62                                                               |  | Командное взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.                                                                                                                                       |  |
| 63                                                               |  | Верхняя и нижняя передачи мяча и приём снизу.                                                                                                                                                     |  |
| 64                                                               |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах.                                                                                                                                                   |  |
| 65                                                               |  | Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Поддачи по зонам. Игра в волейбол.                                                                                                                     |  |
| 66                                                               |  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол.                                                                                                                                    |  |
| 67                                                               |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                           |  |
| <b>Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>        |  |                                                                                                                                                                                                   |  |
| 68                                                               |  | Знать и демонстрировать комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: ритмическая и атлетическая гимнастика, воркаут, изотон, адаптивная и лечебная физическая культура. |  |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: волейбол</b> |  |                                                                                                                                                                                                   |  |
| 69                                                               |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол.                                                                                                                                        |  |
| 70                                                               |  | Нападающие удары с разбега. Учебные игры.                                                                                                                                                         |  |
| 71                                                               |  | Приём мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.                                                                                                                                                  |  |
| 72                                                               |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.                                                                                                                                     |  |
| 73                                                               |  | Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Учебная игра.                                                                                                                                          |  |
| 74                                                               |  | Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Поддачи по зонам. Учебная игра.                                                                                                                        |  |
| 75                                                               |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Двухсторонняя игра.                                                                                                                                           |  |
| 76                                                               |  | Нападающие удары с разбега. Учебная игра.                                                                                                                                                         |  |
| 77                                                               |  | Командное взаимодействие. Учебная игра.                                                                                                                                                           |  |
| 78                                                               |  | Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Поддачи по зонам. Учебная игра.                                                                                                                        |  |
| 79                                                               |  | Приём мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.                                                                                                                                                  |  |
| 80                                                               |  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.                                                                                                                                                     |  |

|                                                                         |  |                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                         |  | Учебная игра.                                                                                                                |  |
| 81                                                                      |  | Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Поддачи по зонам. Учебная игра.                                                   |  |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: мини - футбол</b>   |  |                                                                                                                              |  |
| 82                                                                      |  | Охрана труда и ТБ при занятиях спортивными играми: мини-футбол. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.          |  |
| 83                                                                      |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.                                           |  |
| 84                                                                      |  | Развитие координационных способностей. Ведение мяча, игра головой, удар по воротам, квадрат.                                 |  |
| 85                                                                      |  | Обводка партнёра с помощью обманных движений, использование корпуса.                                                         |  |
| 86                                                                      |  | Обыгрыш сближающихся противников, финты; Двусторонняя учебная игра.                                                          |  |
| 87                                                                      |  | Удары по мячу ногой - внутренней, средней, внешней частью подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся мячу. |  |
| 88                                                                      |  | Обманные (финты) движения - уход выпадом и переносом ноги через мяч, после передачи мяча с пропуском мяча.                   |  |
| 89                                                                      |  | Отбор мяча - при единоборстве с соперником и остановкой мяча ногой в выпаде для мини-футбола без применения подката.         |  |
| 90                                                                      |  | Учебная игра.                                                                                                                |  |
| <b>Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лёгкая атлетика</b> |  |                                                                                                                              |  |
| 91                                                                      |  | Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в цель с 12-14м (д) 16-18м(м).                                                       |  |
| 92                                                                      |  | Прыжки в длину с места, с разбега. Физические качества.                                                                      |  |
| 93                                                                      |  | Итоговая контрольная работа.                                                                                                 |  |
| 94                                                                      |  | Анализ работы. Прыжки в длину с разбега и с места.                                                                           |  |
| 95                                                                      |  | Бег на результат 60, 100м. Понятие общей и специальной подготовки.                                                           |  |
| 96                                                                      |  | Длительный бег. Метание 150гр мяча на дальность с разбега.                                                                   |  |
| 97                                                                      |  | Челночный бег 6*10м. Кросс до 3км.                                                                                           |  |
| 98                                                                      |  | Метание мяча по движущей цели. Передача эстафетной палочки.                                                                  |  |
| 99                                                                      |  | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.                                                                             |  |
| 100                                                                     |  | Бег 2000м (мальчики), 1500 (девочки).                                                                                        |  |
| 101                                                                     |  | Игры с использованием бега и метания.                                                                                        |  |
| 102                                                                     |  | Кросс до 4км.                                                                                                                |  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Литература для учителя*

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.-77с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013.- 112с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.- 93с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2014.- 80с.
6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2014.- 255 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.:Физкультура и спорт,1998. – 496 с.
9. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт.-сост. В.И.Виненко.-Волгоград: Учитель, 2010. – 254с.

### *Литература для учащихся*

*Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций В.И. Ляха:*

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2014.- 255 с.

### **Интернет- ресурсы**

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт ВФСК «ГТО» [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
6. Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации <http://www.minzdravsoc.ru/map>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

**Приложение**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
9 класс**

| Контрольные упражнения                                                                       | Юноши                   |                      |                      | Девушки                 |                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                              | удовлет-<br>но<br>«3»   | хорошо<br>«4»        | отлично<br>«5»       | удовлет-<br>но<br>«3»   | хорошо<br>«4»        | отлично<br>«5»       |
| Челночный бег 3×10 м (с)                                                                     | 8,5                     | 8                    | 7,7                  | 9,5                     | 8,9                  | 8,8                  |
| Бег 30 м (с)                                                                                 | 5,8                     | 5,5                  | 5                    | 5,9                     | 5,6                  | 5,2                  |
| Бег 100 м (с)                                                                                | 15,8                    | 15,3                 | 14,7                 | 18,8                    | 18,5                 | 17,7                 |
| Бег 2000 м (мин)                                                                             | 10,10                   | 9,20                 | 8,30                 | 12,40                   | 11,50                | 10,40                |
| Бег 3000 м (мин)                                                                             | 16,00                   | 15,00                | 14,00                |                         |                      |                      |
| Прыжок в длину с места (см)                                                                  | 185                     | 190                  | 210                  | 155                     | 165                  | 180                  |
| Метание гранаты на дальность весом 500 г (м)<br>Метание гранаты на дальность весом 700 г (м) | 25                      | 30                   | 35                   | 12                      | 15                   | 20                   |
| Наклон вперед из положения «сидя», (см)                                                      | 5                       | 7                    | 10                   | 7                       | 10                   | 13                   |
| Наклон вперед из положения «стоя»                                                            | не достать пальцами пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол | не достать пальцами пол | достать пальцами пол | достать ладонями пол |
| Лыжные гонки, 5 км (мин)<br>Лыжные гонки, 3 км (мин)                                         | 28,00                   | 27,00                | 25,00                | 20,30                   | 19,45                | 18,30                |
| 6-минутный бег, м                                                                            | 1250 и менее            | 1300-1400            | 1450-1500            | 1000 и менее            | 1050-1200            | 1250-1300            |
| Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине (раз)                             | 8                       | 10                   | 12                   | 8                       | 11                   | 16                   |
| Поднимание туловища из положения «лежа на спине» руки за головой за 30 секунд (пресс), раз   | 16                      | 20                   | 24                   | 13                      | 17                   | 21                   |
| Поднимание туловища из положения «лежа на спине» руки за головой за 1 минуту (пресс), раз    | 30                      | 37                   | 47                   | 20                      | 30                   | 37                   |
| Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (отжима-                                   | 20                      | 25                   | 30                   | 6                       | 8                    | 14                   |

|                                                                                                                |                                               |                                                   |                                                                    |                                                    |                                                   |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ния), раз                                                                                                      |                                               |                                                   |                                                                    |                                                    |                                                   |                                                                    |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)                                                                       | 110                                           | 120                                               | 130                                                                | 120                                                | 130                                               | 140                                                                |
| Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)                                                                 | 3                                             | 4                                                 | 5                                                                  | 3                                                  | 4                                                 | 5                                                                  |
| Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо после двух беговых шагов (темп свободный). | неправ. ведение мяча с нарушением правил игры | правильное ведение мяча без нарушений правил игры | правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры | неправильное ведение мяча с нарушением правил игры | правильное ведение мяча без нарушений правил игры | правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры |
| Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач). | 10                                            | 12                                                | 14                                                                 | 10                                                 | 12                                                | 14                                                                 |
| Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)                                  | 5                                             | 6                                                 | 7                                                                  | 5                                                  | 6                                                 | 7                                                                  |