

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

УТВЕРЖДАЮ:

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

И.А. Шибяев И.А. Шибяев

Приказ № 213

от «30» августа 2018 г.



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

Программа обсуждена на методиче-
ском объединении учителей
естественно-научного цикла и спе-
циальных дисциплин
Протокол № 6
от «30» августа 2018 г.

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

Составитель программы:
Сабуров Иван Александрович, учитель физи-
ческой культуры, высшая квалификационная
категория

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор: В.И.Лях, А.А. Зданевич (М.: «Просвещение» 2011 год), учебника для общеобразовательных организаций «Физическая культура. 8-9 классы» автор: В.И.Лях (М.:Просвещение, 2014 год) и согласно Положению по составлению, согласованию и утверждению рабочих учебных программ.

Настоящая программа составлена на 102 часа в соответствии с учебным планом лица, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Курс предусматривает изучение следующих разделов: основы физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни».

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием данного раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Здесь даются комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы

закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. А также содержится информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

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 несколько тем (разделов): «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол)» и «Лыжные гонки».

Отличительной чертой данного курса является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека и ориентирована на ведение здорового образа жизни школьника. В рамках курса происходит активное освоение данной деятельности, что позволяет школьникам не только совершенствовать свои физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать потребность в здоровом образе жизни, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является использование индивидуальной и групповой форм работы, а также обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Контроль достижения учениками уровня государственного образовательного стандарта в виде входного, текущего и итогового контроля в следующих формах: собеседование, устного опроса, теоретического теста, выполнение контрольного упражнения, выполнение норматива по физической подготовленности (нормативы приведены в таблице № 1).

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Тематическое планирование

Физическая культура

9 класс

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по темам	Форма контроля
			теор	прак		
1	Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»	2	2		Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Владеть знаниями об оздоровительных системах физического воспитания и спортивной подготовке. Знать историю Олимпийских игр древности и современности, достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Знать основные этапы развития физической культуры в России. Владеть понятиями: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Знать и выполнять правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Знать правила соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу.	Тестовые задания, слайдовые презентации, рефераты, доклады
2	Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	2		Уметь выполнять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Знать основы	Тестовые задания, слайдовые презентации, рефераты, доклады

					туристской подготовки и способах закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».	
3	Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика	24		24	Владеть техникой беговых упражнений: низкий, высокий старт и старт с опорой; спринтерский бег на коротких дистанциях до 100 метров; длительный бег на длинных дистанциях 2000 метров; эстафетный бег. Владеть техникой прыжковых упражнений: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места. Владеть техникой метания малого мяча на дальность с разбега. Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Выполнение норматива. Контрольный урок.
	Спортивные игры. Баскетбол	21		21	Владеть техникой перемещений игрока по площадке. Владеть навыками ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Владеть навыками ведения мяча и броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Владеть элементарными тактическими действиями игроков (действия нападающего против нескольких защитников). Уметь играть в подводящие игры к баскетболу, в баскетбол и стритбол по правилам. Знать основные правила игры и технику безопасности при занятиях спортивными играми.	Выполнение контрольного упражнения.
	Спортивные игры. Волейбол	18		18	Владеть техникой перемещений игрока по площадке. Владеть техникой приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками, владеть техникой прямого нападающего удара, владеть техникой блокирования. Владеть техникой нижней, верхней прямой подачи и техникой приема подачи. Владеть элементарными тактическими действиями игроков. Уметь играть в подводящие игры к волейболу и учебные игры по правилам. Знать основные правила игры и технику безопасности при занятиях спортивными играми.	Выполнение контрольного упражнения.
					Владеть техникой перемещений игро-	

	Спортивные игры Мини-футбол	9		9	ка по площадке, техникой остановок и передач мяча, техникой ударов по неподвижному и катящемуся мячу, техникой ведения мяча, техникой игры головой. Уметь использовать корпус, обыгрывать сближающихся противников и выполнять финты Уметь играть в подводящие игры и учебные игры в мини-футбол по правилам. Знать основные правила игры и технику безопасности при занятиях спортивными играми.	
	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Выполнять строевые команды и построения на месте и в движении. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, акробатические элементы различной сложности, акробатические комбинации. Выполнять подтягивания из виса на низкой и высокой перекладине, лазать по вертикальному канату. Владеть техникой опорного прыжка через козла. Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики.	
	Лыжные гонки	16		16	Владеть техникой попеременных и одновременных классических лыжных ходов, техникой конькового лыжного хода. Владеть техникой подъема «елочкой», торможение «плугом», поворотами переступанием. Прохождение дистанции до 4 км. Знать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Выполнение контрольного норматива
	Всего	102	4	98		

Содержание курса

Физическая культура

9 класс (102 часа)

Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни (2 часа)

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (98 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики. Повторение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках с помощью, положение «мост», равновесие на одной ноге). Перестроения на месте и в движении, строевые команды. Техника выполнения из упора присев силой стойки на голове и руках, техника длинного кувырка вперед с трех шагов разбега (юноши). Равновесие на одной ноге и выпад вперед (девушки). Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Техника лазанья по вертикальному канату, подтягивания из вися на низкой и высокой перекладине, прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика (24 часа)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники спринтерского бега на короткую дистанцию до 100 метров с низкого, высокого старта и старта с опорой, техники эстафетного бега. Техника длительного бега на длинную дистанцию до 2000 метров. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Закрепление техники метания малого мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.

Лыжные гонки (16 часов)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременного одношажного и бесшажного классического хода, попеременного двухшажного классического хода, одновременного полуконькового, одношажного и двухшажного конькового лыжного хода на дистанциях до 3000 метров. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Техника подъема «елочкой», спуски в основной стойке, торможение «плугом», повороты на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол (21 час)

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники перемещений игроков с мячом и без мяча (остановка в 2 шага и прыжком). Закрепление техники передач и ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска мяча после ведения, броски с места со средней и дальней дистанции, штрафной бросок. Тактические взаимодействия игроков нападения (действия нападающего против нескольких защитников) и защиты (зонная и личная защита). Индивидуальные защитные действия (перехват, накрывание мяча, вырывание и выбивание мяча). Учебные игры «Баскетбол» по правилам. Игра «Стритбол» как разновидность баскетбола. Основные правила игры «Баскетбол», «Стритбол».

Спортивные игры. Волейбол (18 часов)

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники перемещений игрока (остановка, повороты и стойка волейболиста). Закрепление техники передачи мяча сверху и приема мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку и прием мяча после подачи. Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи. Закрепление техники прямого нападающего удара. Техника блокирования. Игровые задания и комбинации из освоенных элементов техники. Подвижные игры и игры в волейбол по правилам. Основные правила игры «Волейбол».

Спортивные игры. Мини-футбол (9 часов)

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника перемещений игроков по площадке. Техника остановки мяча подошвой и передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления, удары по мячу с места, после ведения, после передачи внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и носком, игра головой. Техника игры вратаря. Тактические действия в защите и в нападении (использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников). Финты. Основные правила игры «Мини-футбол». Учебные игры по правилам в мини-футбол.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 9 класса**

№ урока	Дата урока	Название раздела, тема урока	Примечания
Раздел «Легкая атлетика» (13 часов)			
1		Инструктаж по охране труда при занятиях физической культурой и легкой атлетикой. Легкоатлетические виды испытаний ВФСК «ГТО».	
2		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег до 100 метров с высокого, низкого старта и старта с опорой.	
3		Бег до 100 метров с высокого, низкого старта и старта с опорой.	
4		Контрольный урок. Бег на 60 метров на время. Обязательный вид испытаний комплекса "ГТО".	
5		Техника длительного бега на дистанции 2000 метров.	
6		Бег на дистанцию 2000 метров с высокого старта.	
7		Контрольный урок. Бег на 2000 метров на время. Обязательное испытание комплекса "ГТО".	
8		Техника метания малого мяча (150 г) с разбега на дальность.	
9		Контрольный урок. Метание малого мяча (150 г) с разбега на дальность на результат. Испытание по выбору комплекса "ГТО".	
10		Входная контрольная работа.	
11		Анализ работы. Легкоатлетическая эстафета.	
12		Техника прыжка в длину с места и с разбега. Развитие скоростных способностей в челночном беге.	
13		Контрольный урок. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытание по выбору комплекса "ГТО".	
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни» (2 часа)			
14		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения зарубежных и отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	
15		Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	
Раздел «Спортивные игры. Баскетбол» (21 час)			
16		Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Основные правила игры.	
17		Техника перемещений игроков. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.	
18		Техника передач мяча в движении с пассивным сопротив-	

		лением защитника. Подвижная игра «5 передач».	
19		Повторение техники ловли и передач мяча. Игра «10 передач».	
20		Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра «Баскетбол».	
21		Контрольный урок. Ведение мяча с обводкой стоек и бросок мяча после ведения.	
22		Повторение техники ведения мяча. Игра «Салки с ведением мяча».	
23		Техника броска мяча после ведения и с места. Броски мяча с различных точек.	
24		Бросок мяча в кольцо с места и после ведения. Повторение. Штрафной бросок.	
25		Закрепление техники бросков мяча с места и после ведения. Штрафной бросок.	
26		Повторение технических элементов игры. Учебная игра «Баскетбол».	
27		Тактические взаимодействия игроков в защите. Индивидуальные защитные действия.	
28		Тактические взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении.	
29		Игровые задания с передачами, ведением и бросками мяча.	
30		Игровые задания с передачами, ведением и бросками мяча. Повторение.	
31		Учебная игра «Баскетбол».	
32		Учебная игра «Баскетбол». Повторение.	
33		Учебная игра «Баскетбол». Закрепление.	
34		Игра «Стритбол» как разновидность баскетбола.	
35		Учебная игра «Стритбол».	
36		Учебная игра «Стритбол». Повторение.	
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (10 часов)			
37		Инструктаж по охране труда при занятиях по гимнастике. Перестроения на месте и в движении. Строевые команды.	
38		Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе на перекладине.	
39		Кувырок вперед и назад. Слитные кувырки.	
40		Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (юноши). Равновесие на одной ноге и выпад вперед (девушки).	
41		Кувырок вперед в стойку на лопатках (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).	
42		Произвольная комбинация с элементами акробатики.	
43		Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Подтягивания из вися на высокой перекладине.	
44		Техника лазанья по вертикальному канату. Прыжки со скакалкой.	
45		Административная контрольная работа за 1 полугодие.	
46		Анализ работы. Лазанье по вертикальному канату. Повторение.	
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (2 часа)			
47		ВФСК «ГТО». Комплексы утренней и дыхательной гим-	

		настилки, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	
48		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
Раздел «Лыжные гонки» (16 часов)			
49		Инструктаж по охране труда при занятиях по лыжной подготовке. Подготовка лыжного инвентаря.	
50		Техника одновременного одношажного и бесшажного классического лыжного хода.	
51		Техника одновременного одношажного и бесшажного классического лыжного хода. Повторение.	
52		Прохождение дистанции 2000 метров одновременным одношажным и бесшажным классическим лыжным ходом.	
53		Техника попеременного классического лыжного хода.	
54		Техника попеременного классического лыжного хода. Повторение.	
55		Переход с попеременного на одновременные классические лыжные хода.	
56		Техника подъема «елочкой», торможение «плугом», поворот переступанием. Спуски с гор.	
57		Повторение техники попеременных и одновременных классических лыжных ходов на дистанции 2000 метров.	
58		Техника одновременного полуконькового лыжного хода.	
59		Техника одновременного полуконькового лыжного хода. Повторение.	
60		Техника одновременного одношажного и двухшажного конькового лыжного хода.	
61		Техника одновременного одношажного и двухшажного конькового лыжного хода. Повторение.	
62		Закрепление техники одновременного одношажного и двухшажного конькового лыжного хода.	
63		Переходы с классических ходов на коньковые лыжные хода.	
64		Контрольный урок. Бег на лыжах на 3000 метров на время. Испытание по выбору комплекса "ГТО".	
Раздел «Спортивные игры. Волейбол» (18 часов)			
65		Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Основные правила игры.	
66		Техника перемещений игроков. Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками.	
67		Повторение техники передач мяча сверху и приема мяча снизу двумя руками. Игра «Пасовка волейболистов».	
68		Закрепление техники передач мяча сверху и приема мяча снизу двумя руками.	

69		Контрольный урок. Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах.	
70		Техника нижней прямой и верхней прямой подачи мяча.	
71		Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	
72		Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи мяча через сетку. Прием подачи.	
73		Контрольный урок. Верхняя и нижняя прямая подача мяча.	
74		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером и после передачи.	
75		Прямой нападающий удар. Техника блокирования.	
76		Повторение техники прямого нападающего удара. Блокирование.	
77		Игровые задания из освоенных элементов техники волейбола.	
78		Игровые комбинации из освоенных элементов техники волейбола.	
79		Игровые задания и комбинации элементами игры. Повторение.	
80		Учебная игра «Волейбол».	
81		Учебная игра «Волейбол». Повторение.	
82		Учебная игра «Волейбол». Закрепление.	
Раздел «Спортивные игры. Мини-футбол» (9 часов)			
83		Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Основные правила игры.	
84		Техника перемещений игроков. Остановка и передача катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
85		Ведение мяча в движении по прямой и с обводкой препятствий. Комбинации с ведением, передачами и остановками мяча.	
86		Игровые задания с ведением, передачами и остановками мяча.	
87		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и носком.	
88		Техника игры вратаря. Удары по воротам с места и после ведения.	
89		Тактические действия игрока в нападении и защите. Учебная игра.	
90		Учебная игра «Мини-футбол».	
91		Учебная игра «Мини-футбол». Повторение.	
Раздел «Легкая атлетика» (11 часов)			
92		Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	
93		Техника прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега.	
94		Контрольный урок. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытание по выбору комплекса "ГТО".	
95		Техника спринтерского бега с низкого старта. Бег на дистанцию до 100 метров.	
96		Контрольный урок. Бег на 60 метров на время. Обязательный вид испытаний комплекса "ГТО".	

97		Повторение техники метания малого мяча (150 г) с разбега на дальность.	
98		Контрольный урок. Метание малого мяча (150 г) с разбега на дальность. Испытание по выбору комплекса "ГТО".	
99		Итоговая контрольная работа.	
100		Анализ работы. Легкоатлетическая эстафета.	
101		Повторение техники длительного бега на дистанции до 3000 метров.	
102		Бег на 3000 метров.	

Учебные нормативы 9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	8,5	8,0	7,7	9,3	9,0	8,5
Бег на 30 м (с)	5,7	5,4	4,9	5,8	5,6	5,3
Бег на 60 м (с)	10,5	10,0	9,0	11,0	10,7	10,0
Бег на 2000 м (мин, с)	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	11,20
Бег на 3000 м (мин, с)	17,00	16,00	15,00			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	195	145	150	170
Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	28	33	38	16	20	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+3	+5	+9	+3	+7	+13
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	20,00	18,00	25,00	23,30	22,30
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	35,00	33,00	30,00			
6-минутный бег на выносливость, м	1200 и менее	1250-1350	1400-1450	1000 и менее	1050-1200	1250-1300
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (раз)	3	5	9	8	10	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	30	35	45	24	28	38
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	90	100	110	100	110	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	17	22	28	6	8	13
Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (2 кольца, 6 стоек, темп свободный)	неправильное 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)	8	10	12	8	10	12
Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5

Учебно-методические средства обучения

Литература для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014.-280с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.-77с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013.- 112с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.- 93с.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2014.- 80с.
7. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
8. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 2-е издание-М: Просвещение, 2014.- 256 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.:Физкультура и спорт,1998. – 496 с.
10. 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. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 2-е издание-М: Просвещение, 2014.- 256 с.

Интернет- ресурсы

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