**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

 ***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 9 класса**

  *Составитель:*

 *учитель физической культуры*

 *Булукова Л.В.*

**г. Пермь, 2016**

 **Пояснительная записка**

**Количество недельных часов:** 3

**Количество часов в год:** 102

**Уровень программы:** базовый

Рабочая программа разработана на основе

Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2012.

**Цели и задачи физического воспитания:**

 Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. Закреплению навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармонического развития, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.

2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.

3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

4. Формирование знаний о личной гигиены, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма.

5. Углубленное представление об основных видах спорта.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

8. Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 ( ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ 04.10.2000 г. № 751;
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163- р.

**Формы организации образовательного процесса:**

Традиционные уроки, беседы, рассказы, зачетные уроки.

 **Формы и виды контроля:**

Виды: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый.

Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

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

 В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

 **При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры»**

**Содержание программы:**

* 1. **Естественные основы**
	2. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно –половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	3. **Социально – психологические основы.**

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

* 1. **Культурно – исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

 Пользование баней.

**1.5. Баскетбол.**

 Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Волейбол.**

 Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

 Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.8. Легкоатлетические упражнения/ Кроссовая подготовка.**

 Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике и кроссу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Лыжная подготовка.**

 Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, коньковым ходом. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические****способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смЛазание по канату на расстояние 6 м, с.Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 1*8*012- | 165-18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 9 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **Год** |  **I четверть** |  **II**  **четверть** |  **III четверть** |  **IV** **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В  |  процессе | уроков |  |  |
| Спортивные игры | 27(18) | 12 | - | 9 | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21(18) | 1 | 18 | 1 | 1 |
|  Гимнастика  с элементами  единоборств |  9(9) | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка |   18(18) | - | - | 18 | - |
| Легкоатлетические  упражнения | 27(21) | 12 | - | - | 15 |
|  Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

 **Учебно-методическое обеспечение.**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е- Волгоград: Учитель, 2012.- 171с.

 2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

 под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

 3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

 В. И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

 4. Учебник для общеобразовательных учреждений « Физическая культура. 8-9 кл.: под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

**тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9классов – 3 часа в неделю.**

**I четверть 9 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Вводный1 | ТБ на уроках. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 (ю) и 4 (д) минуты в равномерном темпе. Комплекс упражнений типа зарядки без предметов. Спринтерский бег из различных исходных положений, с высокого старта от 70 до 80 метров. Эстафеты. | Уметь: выполнять комплекс упражнений без предметов | текущий |  |  |  |
| Спринтерский бег 30, 60, 100 метров. | Совершенствование2 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 (ю) и 4 (д) минуты в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов типа зарядки. Спринтерский бег из различных исходных положений, с высокого старта, с опорой на одну руку, с низкого старта с ускорением до 80 метров. «Салки». | Уметь: выполнять бег с ускорением | текущий |  |  |  |
|  . Спринтерский бег с высокого старта, с низкого старта с | Учётный3 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 (ю) и 4 (д) минуты в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов типа зарядки. Спринтерский бег с высокого старта, с низкого старта с ускорением до 60 метров. Эстафетный бег. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 метров | Ю Д«5»-4.9 5,3«4»-5,1 5,5«3»-5,3 5,8 |  |  |  |
|  . Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | Учётный4 | ТБ при прыжках. Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 6(ю) и 5 (д) минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов типа зарядки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Спринтерский бег из различных исходных положений с этапом до 100 метров. «Салки». | Уметь: выполнять наклон вперёд из положения сидя | Ю Д«5»-10 см 14 см«4»-9 см 13 см«3»-8 см 12 см |  |  |  |
| . Прыжки в длину . | Учётный5 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину с разбега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 метров | Ю Д«5»-8.4 9,4«4»-9.2 10,0«3»-10,0 10,6 |  |  |  |
| Бег500м ,прыжки в длину с места. | Учётный6 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 7 (ю) и 6 (д) минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках.  | Уметь: прыгать в длину с места | Ю Д«5»-205 185«4»-200 175«3»-190 165 |  |  |  |
| Встречные эстафеты | Совершенствование7 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 7 (ю) и 6 (д) минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Встречные эстафеты. | Уметь: передовать эстафетную палочку | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| прыжок в длину с разбега | Учётный8 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 8 (ю) и 7 (д) минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках.  | Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега (м) | Ю Д«5»-4,30 3,70«4»-3,80 3,30«3»-3,30 2,90 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка | Совершенствование9 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 8 (ю) и 7 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Комплекс упражнений с теннисными мячами.. Метание малого мяча в цель 1х1 метр. Игровые задания на овладение навыками в метании. | Уметь: выполнять технику метания в цель | текущий |  |  |  |
| метание | Совершенствование10 |  Строевые приёмы. Равномерный бег 10 (ю) и 8 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча «Перестрелка». | Уметь: выполнять строевые приёмы | текущий |  |  |  |
| Метание .кросс | Совершенствование11 |  Строевые приёмы. Равномерный бег 10 (ю) и 8 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча по движущейся цели, на дальность. «4 стойки» | Уметь: выполнять метание по движущейся цели | текущий |  |  |  |
|  | Учётный12 |  Строевые приёмы. Равномерный бег 12 (ю) и 9 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр, на дальность с разбега. Игровые задания на овладение навыками в метании  | Уметь: бегать 2000 (ю) и 1500 (д) метров в равномерном темпе | Без учёта времени |  |  |  |
| Метание в цель | Совершенствование13 |  Строевые приёмы. Равномерный бег 12 (ю) и 9 (д) минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр, на дальность с разбега. «Перестрелка». | Уметь: выполнять  | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| ТБ при игре в баскетбол. | Совершенствование14 | ТБ при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10 м. Техника перемещения в ходьбе и беге лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами боком при игре в баскетбол. Игровые эстафеты с прыжками. | Уметь: бегать с изменением направления | текущий |  |  |  |
| подтягивание | Учётный15 |  Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами боком при игре в баскетбол. Эстафеты со скакалкой. | Уметь: выполнять подтягивание из виса (ю) и виса лёжа (д). | Ю Д«5»-8 раз 15 раз«4»-7 раз 14 раз«3»-6 раз 13 раз |  |  |  |
| челночный бег 3х10 метров | Учётный16 |  Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 10х10 м. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, передвижение приставными шагами боком при игре в баскетбол. Игровые эстафеты с прыжками. «Удочка». | Уметь: выполнять челночный бег 3х10 метров | Ю Д«5»-8,0 8,8«4»-8,2 9.0«3»-8,4 9,3 |  |  |  |
| броски | Формирование навыка17 | Техника игры в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Комплекс упражнений с набивными мячами до 3кг Броски (ю) и 2 кг (д). Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных . элементов. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте в парах. Броски мяча( с пассивным сопротивлением защитника) по кольцу одной рукой от плеча с места. «10 передач». | Уметь: владеть баскетбольным мячом  | текущий |  |  |  |
| Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте и с передвижением в тройках. | Закрепление18 | Техника игры в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Комплекс упражнений с набивными мячами до 3 кг (ю) и 2 кг (д). Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте и с передвижением в тройках. Броски мяча( с пассивным сопротивлением защитника) по кольцу одной рукой от плеча с места, после двух шагов, в сочетании с передвижением( после ловли, после ведения). «Забрось в корзину». | Уметь: владеть баскетбольным мячом | текущий |  |  |  |
| Техника владения мячом при игре в баскетбол | закрепление19 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, змейкой, противоходом. ОРУ с набивными мячами до 3 кг (ю) и 2 кг (д). Остановка двумя шагами, прыжком. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча изученными способами в круге, квадрате. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника на месте и в движении по прямой. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места, после двух шагов, в движении после ловли, после ведения. «Салки», «Обведи стойки». | Уметь: перемещаться с мячом | текущий |  |  |  |
| Техника владения мячом при игре в баскетбол | закрепление20 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до 3 кг (ю) и до 2 кг (д). Остановка двумя шагами, прыжком. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками от груди в сочетании с передвижением, одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча на месте и по прямой с пассивным сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении, двумя руками сверху с места с пассивным сопротивлением. Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. | Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча. | текущий |  |  |  |
| Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника | закрепление21 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до 3 кг (ю) и до 2 кг (д). Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками от груди в сочетании с передвижением, одной рукой от плеча в сочетании с передвижением.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски в корзину двумя руками сверху с места и одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. | Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов | текущий |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом | закрепление22 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника двумя руками от груди в сочетании с передвижением, одной рукой от плеча в сочетании с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски в корзину двумя руками сверху с места и одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча из рук соперника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. | Уметь: приём и передача баскетбольного мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | закрепление23 | ТБ при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания «Бой петухов». Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам 3:3 | Уметь: выполнять ведение мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование24 |  Строевые приёмы. Упражнения в единоборствах. Игровые задания «Бой петухов». Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 4:4 | Уметь: выполнять броски в кольцо баскетбольного мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| . Единоборства в парах. | Совершенствование25 |  Строевые приёмы. Единоборства в парах. Игровые задания «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: применять в игре различные игровые приёмы | текущий |  |  |  |
| Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания | Совершенствование26 |  Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |
| Игра по упрощённым правилам 5:5 | Совершенствование27 |  Строевые приёмы. Силовые упражнения в парах. Игровые задания «Перетягивание в парах». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |

**II четверть 9 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики. | Вводный1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые приёмы. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост из положения лёжа, стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: стойки на двух ногах, на носках. Ходьба на носках, приставным шагом.  | Уметь: выполнять кувырки вперёд и назад | текущий |  |  |  |
| Акробатика | Совершенствование2 |  Строевые приёмы. ОРУ с лентами. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост у стены, стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: стойки на носках, повороты прыжком. Ходьба на носках, выпадами. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять ходьбу по бревну | текущий |  |  |  |
|  Акробатика | Формирование умения3 |  Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Акробатика: мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок вперёд в стойку на лопатках (ю). Равновесие на одной ноге –выпад -кувырок вперёд (д), длинный кувырок вперёд (ю).Равновесие: стойки на носках, повороты прыжком. Ходьба на носках, выпадами. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять мост из различных положений с помощью и без. | текущий |  |  |  |
|  Комбинация (на брусьях д)Упр. На низкой перекладине. | Комбинирование4 | Техника упражнений на бревне. Строевые приёмы. Повороты в движении направо, налево. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной ноге –выпад -кувырок вперёд (д). Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок вперёд с 3 шагов разбега (ю). Равновесие: на одной ноге, комбинация из освоенных элементов. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях д) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – опускание вперёд в вис присев. Комбинация №1 (перекладина ю) подъём переворотом в упор махом – махом назад соскок. | Уметь: выполнять комбинацию на бревне из освоенных элементов | текущий |  |  |  |
| упражнений на бревне. кувырок вперёд с 3 шагов разбега (ю). | закрепление5 | Техника упражнений на бревне. Строевые приёмы. Повороты в движении направо, налево. ОРУ у гимнастической скамейки. Акробатика: мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной ноге –выпад -кувырок вперёд (д). Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок вперёд с 3 шагов разбега (ю). Равновесие: на одной ноге, комбинация из освоенных элементов. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях д) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – опускание вперёд в вис присев. Комбинация №1 (перекладина ю) подъём переворотом в упор махом – махом назад соскок. | Уметь: слитно выполнять кувырки вперёд и назад | текущий |  |  |  |
| упражнений на брусьях | закрепление6 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д) кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове из упора присев силой (ю). Комбинация №1 (на брусьях д) махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – опускание вперёд в вис присев. Комбинация №1 (перекладина ю) подъём переворотом в упор махом – махом назад соскок. Упражнения в упоре на бревне. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». | Уметь: выполнять комбинацию №1 на брусьях | текущий |  |  |  |
| Строевые приёмы. Комбинация (на брусьях д)  | Формирование навыка7 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове из упора присев силой (ю). Комбинация №2 (на брусьях д) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь – переход в упор на нижнюю жердь. Комбинация №2 (перекладина ю) вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев . Комбинации на бревне из освоенных элементов. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». | Уметь: мост и поворот в упор стоя на одном колене | текущий |  |  |  |
| упражнений на брусьях Комбинация на (перекладина | Закрепление8 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове из упора присев силой (ю). Комбинация №2 (на брусьях д) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь – переход в упор на нижнюю жердь. Комбинация №2 (перекладина ю) вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев . Комбинации на бревне из освоенных элементов. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». | Уметь: выполнять комбинацию на брусьях №2 | текущий |  |  |  |
|  | Учётный9 | Техника гимнастических упражнений. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ у гимнастической стенки. Стойка на руках (ю). Акробатическая комбинация. Комбинация №2 (на брусьях д) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь – переход в упор на нижнюю жердь. Комбинация №2 (перекладина ю) вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев. Комбинации из освоенных элементов на бревне. | Уметь: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | Ю Д«5»-29 24«4»-25 20«3»-19 14 |  |  |  |
|  | комбинирование10 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатическая комбинация из кувырков и перекатов. Стойка на руках (ю). Комбинация №3 (брусья д):вис лёжа на нижней жерди – сед боком на нижней жерди- соскок. Комбинация № 3 (ю) вис завесом на правой (левой) – подъём махом вперёд и назад в сед ноги врозь. Комбинация на бревне. | Уметь: выполнять комбинацию на гимнастическом бревне | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление11 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ в парах. Акробатическая комбинация из кувырков и перекатов. Стойка на руках (ю). Комбинация №3 (брусья д):вис лёжа на нижней жерди – сед боком на нижней жерди- соскок. Комбинация № 3 (ю) вис завесом на правой (левой) – подъём махом вперёд и назад в сед ноги врозь. Комбинация на бревне. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». | Уметь: выполнять акробатическую комбинацию | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | закрепление12 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ в парах. Акробатическая комбинация. Стойка на руках (ю). Комбинация №3 (брусья д):вис лёжа на нижней жерди – сед боком на нижней жерди- соскок. Комбинация № 3 (ю) вис завесом на правой (левой) – подъём махом вперёд и назад в сед ноги врозь. Комбинация на бревне. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». | Уметь: комбинация из висов и упоров | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Учётный13 | ТБ при выполнении опорных прыжков. Техника опорных прыжков. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ в парах. Опорный прыжок через «козла» в ширину способом «ноги врозь» (д) и «согнув ноги» (ю). Лазание по канату способом «в три приёма». Преодоление полосы препятствий: кувырки, перелезания, лазания и т.д. Силовые упражнения в парах.  | Уметь: наклон вперёд из положения сидя | Ю Д«5»-10см 14 см«4»-9 см 13 см«3»-8 см 12 см |  |  |  |
|  | учётный14 | Техника лазания по канату. Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов. | Уметь: прыжки на двух ногах через скакалку с вращением скакалки вперёд за 30 секунд | Ю Д«5»-70 раз 75раз«4»-60 раз 65 раз«3»-50 раз 55 раз |  |  |  |
|  | Учётный15 | Техника опорных прыжков. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. . Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов. | Уметь: прыжки на двух ногах через скакалку с вращением скакалки вперёд за 1 минуту | Ю Д«5»- 135 140 «4»- 120 125«3»- 105 110 |  |  |  |
|  | Учётный16 | Техника опорных прыжков через коня. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с партнёром. . Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов.Силовые упражнения в парах. | Уметь: подтягивание из виса (ю) и виса лёжа (д) | Ю Д«5»- 8 раз 15 раз«4»- 7 раз 14 раз«3»- 6 раз 13 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | Техника опорного прыжка «углом». Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в парах. Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов.  Силовые упражнения в парах. | Уметь: лазанье по канату | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Совершенствование18 |  Техника опорного прыжка «углом». Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием.ОРУ в парах.Прыжки через «козла» в ширину и длину способом «согнув ноги»(ю). Через «козла» в ширину «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком» (д). Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий из акробатических элементов. Силовые упражнения в парах. | Уметь: опорный прыжок | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | закрепление19 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов. | Уметь: преодоление полосы препятствий | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | учётный20 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов.тики.  | Уметь: отжимания | Ю Д«5»-28 раз 22 раз«4»-24 раз 19 раз«3»-20 раз 16 раз |  |  |  |
|  | закрепление21 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов. | Уметь: выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики. | текущий |  |  |  |

**III четверть 9 класс (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Виды лыжных ходов, преодоление спусков и подъёмов, передвижение на лыжах до 5 км  | Вводный1 | Инструктаж по ТБ. Правила переноски лыж. Повороты на месте махом (вправо и влево). Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | **Уметь:** передвигаться на лыжах, осуществлять переноску лыж. | текущий |  |  |  |
|  | Закрепление2 | Строевые приёмы. Строй и перестроение с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: выполнять повороты на месте | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | совершенствование3 |  Строевые приёмы. Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1,5км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: попеременный двухшажный ход | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Комбинированный4 | Строевые приёмы. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход(основной вариант).Передвижение на лыжах 1,5 км Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование5 |  Строевые приёмы. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование6 | Строевые приёмы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Передвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Комбинированный7 |  Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход (основной вариант) и стартовый вариант. Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | текущий |  |  |  |
|  | комбинированный8 |  Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый варианты). Коньковый ход. Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом (основной вариант) | Оценка техники выполняемого упражнения |  |  |  |
|  | комбинированный9 |  Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Коньковый ход. Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) | Оценка техники выполняемого упражнения |  |  |  |
|  | Комбинированный10 |  Строевые приёмы. Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: коньковый ход | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный11 |  Строевые приёмы. Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: коньковый ход | Оценка техники выполняемого упражнения |  |  |  |
|  | учётный12 |  Строевые приёмы. Попеременный четырёхшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвижение на лыжах 3 км на время | Ю Д«5»-17.30 19.30«4»-18.00 20.30«3»-19.00 21.30 |  |  |  |
|  | Совершенствование13 |  Строевые приёмы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём на склон «лесенкой», спуск со склона, торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3,5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: выполнять переход с попеременных на одновременные ходы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование14 |  Строевые приёмы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём на склон «ёлочкой», спуск со склона, торможение «плугом». Передвижение на лыжах 4 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование15 |  Строевые приёмы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём на склон «полуёлочкой», спуск со склона, торможение и поворот «упором». Передвижение на лыжах 4,5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Формирование навыка16 |  Строевые приёмы. Подъём на склон скользящим шагам. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты «упором». Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | учётный17 | Строевые приёмы. Подъём на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты «плугом». Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами 5 км | Без учёта времени |  |  |  |
|  | Учетный18 | Строевые приёмы. Подъём на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты «плугом». Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: подъём на склон, спуск под уклон, торможение, поворот | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
| спортивная игра «Волейбол», техника приёмов, передач и подач мяча. | Вводный19 | Инструктаж по ТБ. Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой в волейбол «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе, с заданиями | текущий |  |  |  |
|  | учётный20 |  Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой в волейбол «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе 6 минут | Ю 1250-1350 мД 1050-1200 м |  |  |  |
|  | учётный21 |  Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 7 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой в волейбол «Пионербол». | Уметь: прыгать на скакалке на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 1 минуту | Ю Д«5»-135 140«4»-120 125«3»-105 110 |  |  |  |
|  | Учётный22 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 7 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперёд по направлению передачи. Передачи мяча назад по направлению передачи в опоре и в прыжке. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Бой петухов». | Уметь: наклон вперёд из положения сидя, см | Ю Д«5»-10см 14 см«4»-9 см 13 см«3»-8 см 12 см |  |  |  |
|  | Учётный23 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 8 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой ,вперёд и назад по направлению передачи в опоре и в прыжке. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Выталкивание из круга». | Уметь: подтягиваться из виса (ю), из виса лёжа (д) | Ю Д«5»-8 раз 15 раз«4»-7 раз 14 раз«3»-6 раз 13 раз |  |  |  |
|  | закрепление24 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 9 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперёд и назад по направлению передачи в прыжке. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Выталкивание из круга». | Уметь: выполнять передачи мяча двумя руками сверху (над собой по направлению передачи) | Оценка техники выполнения передачи мяча  |  |  |  |
|  | закрепление25 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 10 минут, с изменением направления движения. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперёд и назад по направлению передачи в прыжке. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой атакующий удар после передачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  | Уметь: выполнять передачи мяча двумя руками сверху (вперёд и назад по направлению передачи) | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление26 | Строевые приёмы. Бег 11 минут, с изменением направления движения. ОРУ и с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Уметь: выполнять нижнюю подачу мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | закрепление27 | Строевые приёмы. Бег 12 минут, с изменением направления движения. ОРУ с набивными мячами. Приём мяча двумя руками снизу отражённого сеткой. Прямой нападающий удар после передачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь: выполнять приём мяча двумя руками снизу | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование28 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. Игра «Перетягивание в парах». Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять прямой нападающий удар | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование29 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. Игра «Бой петухов». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять приём мяча | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование30 | Строевые приёмы. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. Игра «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |

**IV четверть 9 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкоатлетические упражнения, спортивные игры. | Вводный1 | ТБ на уроке. Строевые приёмы. ОРУ типа зарядки. Бег с препятствиями. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».Игровые задания на овладение навыками в прыжках. | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование2 | Техника выполнения упражнения. Строевые приёмы. ОРУ типа зарядки. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки в высоту с 7-9- шагов разбега способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | текущий |  |  |  |
|   | Совершенствование3 | Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической скамейки. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | текущий |  |  |  |
|   |  Учётный4 | Строевые приёмы. ОРУ на гимнастической скамейке. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: выполнять отжимания от пола | Ю Д«5»-28 раз 22 раз«4»-24 раз 19 раз«3»-20 раз 16 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование5 | Техника выполнения прыжка в высоту. Строевые приёмы. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов».Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «Перешагивание» | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Учётный6 | Техника выполнения прыжка в высоту. Строевые приёмы. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов».Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «Перешагивание», см | Ю Д«5»-130 115«4»-125 110«3»-110 100 |  |  |  |
|  | Совершенствование7 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые приёмы. Техника упражнений. ОРУ с малыми мячами. Бег 5 (ю) и 4 (д) минут в равномерном темпе. Челночный бег 3х10 м. Метание малого меча в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь: метать малый мяч в цель | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование8 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. ОРУ с малыми мячами. Бег 5 минут в равномерном темпе. Челночный бег 6х10 м . Метание малого меча в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь: метать малый мяч в цель | текущий |  |  |  |
|  | Учётный9 | Техника челночного бега. Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической стенки. Бег 5(ю) и 4 (д) минут в равномерном темпе. Челночный бег 3х10 м. Метание малого меча в вертикальную цель. Игровые задания на овладение метанием. | Уметь: челночный бег 3х10 м | Ю Д«5»-8.0 с 8.8 с «4»-8.2 с 9.0 с«3»-8.4 с 9.3 с |  |  |  |
|  | Учётный10 | Строевые приёмы. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут в равномерном темпе, с изменением направления. ОРУ у гимнастической стенки. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». | Уметь: подтягивание из виса (ю), из виса лёжа (д) | Ю Д«5»-8 раз 15 раз«4»-7 раз 14 раз«3»-6 раз 13 раз |  |  |  |
|  | Учётный11 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут, с изменением направления. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Метание на дальность с 4-5 шагов разбега.  | Уметь: выполнять наклон вперёд из положения сидя | Ю Д«5»-10см 14 см«4»-9 см 13 см«3»-8 см 12 см |  |  |  |
|  | Совершенствование12 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 6 (ю) и 5 (д) минут, с изменением направления. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». Метание на дальность с 4-5 шагов разбега.  | Уметь: метание на дальность с 4-5 шагов разбега | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Учётный13 | ТБ при прыжках в длину.Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 7 (ю) и 6 (д) минут. ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег из различных исходных положений, с высокого старта. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: бег с максимальной скоростью 30 метров | Ю Д«5»-4.9 с 5.3 с«4»-5.1 с 5.5 с«3»-5.3 с 5.8 с |  |  |  |
|  | Учётный14 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 7(ю) и 6 (д) минут. ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег из различных исходных положений, со старта с опорой на одну руку. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: бег с максимальной скоростью 60 метров | Ю Д«5»-8.4 с 9.4 с«4»-9.2 с 10.0 с«3»-10.0 с 10.6 с |  |  |  |
|  | Учётный15 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 8 (ю) и 7 (д) минут. ОРУ на гимнастической скамейке. Спринтерский бег с ускорением до 80 метров. Эстафетный бег до 100 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. «Салки» | Уметь: прыгать в длину с места, см | Ю Д«5»-205см 185 см«4»-200 с 175 см«3»-190см 165 см |  |  |  |
|  | Совершенствование16 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 8 (ю) и 7 (д) минут. ОРУ на гимнастической скамейке. Спринтерский бег с ускорением до 80 метров. Эстафетный бег до 100 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. «Салки» | Уметь: бег с максимальной скоростью 100 метров | Ю Д«5»-15.0 с 17.0 с«4»-15.5 с 17.5 с«3»-16.0 с 18.0 с |  |  |  |
|  | Учётный17 | Строевые приёмы. Бег 10 (ю) и 8 (д) минут. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». | Уметь: выполнять подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | Ю Д«5»-29 раз 24 раз«4»-25 раз 20 раз«3»-19 раз 14 раз |  |  |  |
|  | Учётный18 | Строевые приёмы. Бег 10 (ю) и 8 (д) минут. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов способом «согнув ноги». | Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега,м | Ю Д«5»-4.30 3.70 «4»-3.80 3.30 «3»-3.30 2.90  |  |  |  |
|  | Учётный19 | ТБ на уроках на улице. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 12(ю) и 9 (д) минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Стойки и перемещения в волейболе. Приём мяча сверху и снизу двумя руками. | Уметь: прыгать на скакалке с вращением скакалки вперёд за 30 секунд, раз | Ю Д«5»-70 раз 75 раз«4»-60 раз 65 раз«3»-50 раз 55 раз |  |  |  |
|  | Учётный20 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 12 (ю) и 9 (д) минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. | Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 (ю) и 1500 (д) метров | Ю Д«5»-9.30 7.10 «4»-10.30 8.40 «3»-11.30 10.10  |  |  |  |
|  | Учётный21 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 14 (ю) и 10 (д) минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. Игра в футбол по упрощённым правилам. | Уметь : прыгать на скакалке с вращением скакалки вперёд за 1 минута, раз | Ю Д«5»-135 раз 140 раз«4»-120 раз 125 раз«3»-105 раз 110 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование22 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2(д) и 3 (ю) кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять упражнения с набивными мячами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование23 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 (д) и 3 (ю) кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: играть в подвижные игры с мячом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование24 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 (д) и 3 (ю) кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Подведение итогов. | Уметь: выполнять эстафеты с бросками, ловлей и переноской мяча | текущий |  |  |  |

Учебные нормативы **9 класс**

|  |
| --- |
| Мальчики |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см)  | 430 | 380 | 330 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г  | 45 | 40 | 31 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км  | 17.30 | 18.00 | 19.00 |
| 6 | Кросс 3000 м (мин.,сек.)  | 15.30 | 16.30 | 17.30 |
| 7 | Метание набивного мяча  | 695 | 530 | 430 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +6 |
| 9 | Прыжки через скакалку  | 120 | 115 | 110 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 |
| 11 | Поднимание туловища  | 50 | 45 | 35 |
| 12 | Подтягивание в висе (раз)  | 10 | 8 | 7 |
| 13 | Прыжок в длину с места  | 200 | 180 | 160 |
| Девочки |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см)  | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г  | 28 | 23 | 18 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км  | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 6 | Кросс 2000 м (мин.,сек.)  | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 7 | Метание набивного мяча  | 545 | 445 | 385 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +16 | +14 | +11 |
| 9 | Прыжки через скакалку | 130 | 90 | 60 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11 |
| 11 | Поднимание туловища  | 35 | 25 | 20 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа  | 15 | 9 | 4 |
| 13 | Прыжок в длину с места  | 180 | 160 | 140 |