

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тимкова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 КЛАСС
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе авторской программы; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград; Учитель, 2016 г.» Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Планируемый результат

По окончании основной школы, учащийся должен **знать**:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности подростков. И направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8-9. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Лёгкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям

двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают: понимание роли и значения физической

культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	23
1.3	Спортивные игры (волейбол)	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11
2	Вариативная часть	20
2.1	Спортивные игры на основе баскетбола	20
	Итого:	68

Содержание тем учебного курса

№	Наименование темы (раздела);	Количество часов	Содержание темы (раздела)	Требования к уровню подготовки обучающихся по разделу
1.	Базовая часть	49		
1.1.	Основы знаний о физической культуре -Естественные основы. - Социально-психологические основы. -Культурно-исторические - Приемы закаливания. Способы саморегуляции и	В процессе урока	<p>9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности подростков. И направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>9 класс. 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.</p> <p>9 класс Изложение взглядов в отношении к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника</p>	

	<p>самоконтроля.</p> <p>- Подвижные игры.</p> <p>- Волейбол</p> <p>- Баскетбол</p> <p>- Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>- Лёгкоатлетические упражнения.</p> <p>- Кроссовая подготовка.</p>		<p>безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий</p> <p>8-9. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.</p> <p>5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе</p> <p>5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>	
1.2.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>- Акробатика</p> <p>- Опорный прыжок.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>-ОРУ</p> <p>-Подвижные игры</p>	<p>11</p> <p>8</p> <p>3</p>	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат, выполнение акробатической связки, мост из положения стоя (самостоятельно)</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь (д) . Опорный прыжок « согнув ноги » (м).</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», ОРУ на месте, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с мячами, ОРУ с обручами, ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упражнений. Знать правила эстафет.</p>
1.3.	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег по пересеченной местности</p> <p>-Подвижные игры</p>	8	<p>Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору, бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.</p> <p>«Лапта», «Снайпер»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Бег 3000 без учета времени.</p>
1.4.	<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>-Спринтерский бег, эстафетный бег</p>	15	<p>Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег с ускорением (30-40 м). Бег по дистанции 50-60 м, финиширование. Бег на скорость (3х50 м). Бег на результат (60м). Челночный бег 3х10 м.</p> <p>Эстафеты: встречная, линейная, эстафетный бег, передача</p>	<p>Уметь бегать с максимальной скоростью (60/100 метров)</p> <p>Уметь прыгать в длину с разбега.</p> <p>Уметь прыгать в высоту с разбега.</p> <p>Уметь метать мяч в мишень и на</p>

Календарно-тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	№ ур ока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведе ния	
							8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика 10 часов								
Спринтерск ий бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	1	Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенст зование	2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенст зование	3	Низкий старт до 30 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенст зование	4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Ком- плекс 1		
	Учетный	5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100 с низкого старта	Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3»	Ком- плекс 1		
Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, метать мяч на дальность с места	Текущий	Ком- плекс 1		

				и с разбега				
	Совершенство	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, метать мяч на дальность с места и с разбега	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	9	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Комплекс 1		
	Совершенство	10	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта			Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 8 часов								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Комбинированный	11	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	12	Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	13	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	14	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных	Уметь бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 1		

			препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	темпе до 20 минут				
	Совершенствование	15	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	16	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		Текущий			
	Совершенствование	17	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	18	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00–17,00–18,00. Девочки: 10,30–11,30–12,30	Комплекс 1		

Гимнастика 11 ч

Акробатика (8 ч)	Изучение нового материала	19	Гимнастика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2		
	Совершенствование	20	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	21	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	22	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		

			движении. Развитие координационных способностей					
	Совершенствование	23	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	24	Акробатическая связка. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	25	Акробатическая связка. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	26	Акробатическая связка. Учет. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Техника выполнения акробатических упражнений	Комплекс 2		
Опорный прыжок, строевые упражнения (3ч)	Изучение нового материала	27	Опорный прыжок, ноги врозь(м). Прыжок боком (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	28	Опорный прыжок, ноги врозь(м). Прыжок боком (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	30	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Спортивные игры -34 ч								
Баскетбол (20ч)	Изучение нового материала	31	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3		

				технические действия				
	Комбинированный	32	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	33	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	34	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	35	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	36	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4×4, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Комплекс 3		
	Комбинированный	37	Сочетание приемов передвижений и остановок,	Уметь играть в	Текущий	Ком-		

	анный		приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4□4, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		плекс 3		
	Комбинированный	38	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4□4, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	39	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	40	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	41	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комбинированный	42	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Ком-плекс 3		

			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	правилам, выполнять технические действия				
	Комбинированный	43	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	44	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	45	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Комплекс 3		
	Комбинированный	46	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	47	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Комплекс 3		

				технические действия				
	Комбинированный	48	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	49	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	Комплекс 3		
	Комбинированный	50	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Волейбол (10)	Изучение нового материала	51	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	52	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	53	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

			способностей					
	Совершенствование	54	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствование	55	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствование	56	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствование	57	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
	Совершенствование	58	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	59	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
	Совершенствование	60	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя	Уметь играть в	Текущий	Ком-		

	ование		руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	волейбол по упрощенным правилам		плекс 3		
Легкая атлетика								
Прыжок в высоту, (3ч)	Изучение нового материала	61	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	62	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	63	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в высоту	Ком-плекс 4		
		64	Промежуточная аттестация			Ком-плекс 4		
Спринтерский бег, эстафетный бег (2)	Комбинированный	65	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	66	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 8,6–5; 8,9–4; 9,1–3. Девочки: 9,1–5; 9,3–4; 9,7–3	Ком-плекс 4		
Прыжок в длину, метание малого мяча (2 ч)	Совершенствования	67	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком-плекс 4		
	Учетный	68	Прыжок в длину, на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340.	Ком-плекс 4		

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	