

«Согласовано»

Зам директора по ВР

Голованова Р.А. _____

« » 2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Агеева И.В./_____

« » 2021г

«Утверждаю»

Директор МОБУ МСОШ №2

_____/Романенко В,В

приказ №_____ от
« » 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

9 класс

педагога высшей категории

Стародубовой Тамары Петровны

2021-2022 у.г.

Класс 9 А

Учитель Стародубова Тамара Петровна

Количество часов – 101

Рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Промежуточная аттестация.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

1. Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования на базовом уровне, утвержденного 5 марта 2004 года приказ № 1089, с изменениями от 24.01.2012г. № 39, от 07.06.2017 № 506;
2. Примерной программы по физической культуре (примерная программа по физической культуре. 1–11 классы.); с авторской «комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.).
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;
4. Основной образовательной программы СОО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М.Т Курбатова;
5. Программы воспитания МОБУ Мадагачинской СОШ №2 имени М.Т. Курбатова;
6. Учебного плана МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М. Т. Курбатова на 2020-2021 учебный год.

Учебно-методический комплекс:

Учебник В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 9 класс / под общ. Ред. В.И.Ляха

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

Физическая культура. 9класс: учеб. Для общеобразовательных. Учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Физическая культура. Методическое пособие 9класс. Базовый уровень.

Настольная книга учителя физической культуры. Г.В.Погодаев

Научно – методический журнал «Физическая культура в школе»

Пояснительная записка

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, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол, тувинские национальные игры ;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

Используемые технологии изучения предмета «Физическая культура»

- « Здоровьесберегающие образовательные технологии»

Типы технологий:

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного учреждения)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 6 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Учебно –тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Всероссийский урок «История самбо» (ноябрь)	30
2	Спортивные игры		30
3	Баскетбол Волейбол ы в		31
4	Гимнастика		10
5	Итого		101

Содержание программы (101 часов)

Физическое совершенствование: Легкая атлетика(15ч) *Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Спортивные игры – Баскетбол: (30ч) специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: (31ч) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар, блокирование одиночное, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол. Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики(10 ч)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчишки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчишки): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Легкая атлетика(15ч) Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Уровень подготовки учащихся(9 кл)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

Календарно – тематическое планирование 9 класс

Номер урока	Тема урока, основное содержание	Планируемые результаты	Информационно – методическое обеспечение	Даты проведения	
				план	факт
Легкая атлетика (15 часов)					
1	Спринтерский бег Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Инструктаж по ТБ на уроках л/а	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс»	2 сен	
2	Спринтерский бег Эстафетный бег, специально беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс»	6	
3	Спринтерский бег. Низкий старт до 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 метров (зачет).	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс»	7	
4	Спринтерский бег Эстафетный бег, специально беговые упражнения. Развитие упражнения	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс»	9	
5	Спринтерский бег Эстафетный бег (зачет), специально беговые упражнения. Развитие упражнения	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс»	13	

6	Прыжок в длину Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра в «футбол»	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов	Рулетка, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс»	14	
7	Прыжок в длину Прыжок в длину на результат. (зачет) Развитие скоростно - силовых качеств. Игра в «футбол»	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов	Рулетка, свисток, Учебник «Физическая культура 9 класс» мяч футбол	16	
8	Метание. Метание мяча на дальность с 5-7 беговых шагов ОРУ. Челночный бег.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 9 класс»	20	
9	Метание. Метание мяча на дальность с 5-7 беговых шагов ОРУ. Челночный бег.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 9 класс»	21	
10	Метание гранаты Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 9 класс	23	
11	Метание гранаты Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка Учебник «Физическая культура 9 класс	27	
12	Метание гранаты на дальность, игра в «футбол»	Метание гранаты на дальность	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 9 класс	28	
13	Метание гранаты на дальность (зачет) игра в «футбол»	Метание гранаты на дальность	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка Учебник «Физическая культура 9 класс	30	
14	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Специально беговые упражнения.	Уметь бегать дистанцию по пересеченной местности	Секундомер «Физическая культура 9 класс	4окт	

15	Бег на выносливость (зачет) Преодоление препятствий. Специально беговые упражнения.	Уметь бегать дистанцию по пересеченной местности	Секундомер «Физическая культура 9 класс	5	
Баскетбол (30 часов)					
16	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Инструктаж по Т/Б	Уметь выполнять стойка и передвижение игрока.	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	7	
17	Баскетбол Передача мяча различными способами: в движении. В парах и тройках	Уметь выполнять в игре тактические действия.	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9класс	11	
18	Баскетбол Передача мяча различными способами: в движении. В парах и тройках (зачет)	Знать правила баскетбола	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9класс	12	
19	Баскетбол Игра в Баскетбол. Уметь применять в игре тактические действия	Уметь выполнять в игре тактические	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс	14	
20	Баскетбол Игра в Баскетбол. Уметь применять в игре тактические действия	Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс	18	
21	Баскетбол Бросок мяча в движение. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	. Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс	19	
22	Баскетбол Бросок мяча в движение. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс	21	
23	Баскетбол Бросок мяча в движение(зачет) Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс	25	

24	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальное действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9класс	26	
25	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальное действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9класс»	28	
26	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. (зачет) Индивидуальное действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия Всероссийский урок«История самбо» (ноябрь)	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9класс»	8ноя	
27	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол (Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	9	
28	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	11	
29	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (зачет)вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	15	
30	Баскетбол Учебная игра баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	16	
31	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	18	

32	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	22	
33	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра в баскетбол (зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	23	
34	Баскетбол Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	25	
35	Баскетбол Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	29	
36	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	30	
37	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) . Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	2дек	
38	Баскетбол Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	6	
39	Баскетбол Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	7	

40	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9класс»	9	
41	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	13	
42	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	14	
43	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	16	
44	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, бросок. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	20	
45	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, бросок. Игра в баскетбол (зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	21	
Волейбол(31 часов)					
46	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструктаж по Т/Б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	23	

47	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9класс»	27	
48	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	28	
49	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу(зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	30	
50	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	10	
51	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку Развитие координационных способностей..	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9класс»	11	
52	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку Развитие координационных способностей(зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	13	
53	Волейбол Нападение через 3-зону. Позиционное нападение, учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	17	
54	Волейбол Нападение через 3-зону. Позиционное нападение, учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	18	
55	Волейбол Нападение через 3-зону. (зачет) Позиционное нападение, учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	20	

56	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	24	
57	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	26	
58	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	27	
59	Волейбол Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	31	
60	Волейбол Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки учебная игра.	Уметь блокировать во время игры	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	1 фев	
61	Волейбол Одиночное блокирование. (зачет) Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки учебная игра.	Уметь блокировать во время игры	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	3	
62	Волейбол Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	7	
63	Волейбол Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	8	
64	Волейбол Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	10	

65	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	14	
66	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	15	
67	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	17	
68	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	21	
69	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	22	
70	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	24	
71	Волейбол Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Знать правила волейбола	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	28	
72	Волейбол Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	1мар	
73	Волейбол Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	3	

74	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Знать правила волейбола	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	10	
75	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	14	
76	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 9 класс»	15	
77	Гимнастика ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине Подтягивание на низкой перекладине (дев.) Инструктаж по Т/Б	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине	Перекладина, скакалка, Учебник «Физическая культура 9 класс»	17	
78	Акробатика Кувырок назад из стойки на руках Кувырок вперед, назад стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические элементы	Перекладина, скакалка, маты Учебник «Физическая культура 9 класс»	28	
79	Акробатика Кувырок назад из стойки на руках .Кувырок вперед, назад стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические элементы	Перекладина, скакалка, маты Учебник «Физическая культура 9 класс»	29	
80	Акробатика Кувырок назад из стойки на руках (юн.).Кувырок вперед, назад стойка на лопатках (зачет)	Уметь выполнять акробатические элементы	Маты, перекладина, обручи. Учебник «Физическая культура 9 класс»	31	
81	Акробатика Переворот через плечо полу шпагат, корзинка, мост из положения стоя с помощью	Уметь выполнять акробатические элементы	Маты . Учебник «Физическая культура 9 класс»	4	

82	Акробатика Переворот через плечо полу шпагат, корзинка, мост из положения стоя с помощью	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 9 класс» перекладина, маты,	5	
83	Акробатика Переворот через плечо полу шпагат, корзинка, мост из положения стоя с помощью (зачет)	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 9 класс» перекладина, маты,	7пон	
84	Акробатика Комбинация из разученных элементов. Подтягивание ,поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 9 класс» перекладина, маты,	11	
85	Акробатика Комбинация из разученных элементов. Подтягивание ,поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 9 класс» перекладина, маты,	12	
86	Акробатика Комбинация из разученных элементов. Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 9 класс» перекладина, маты,	8втр	
Легкая атлетика (16 часов)					
87	Легкая атлетика Спринтерский бег прыжок в длину с места. Инструктаж по Т/Б.	Уметь показать технику прыжка в длину с места	секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 9класс»	11	
88	Спринтерский бег Низкий старт 30м. Специально беговые упражнения	Уметь показать низкий старт	секундомер, Учебник «Физическая культура 9класс»	12	
89	Спринтерский бег. Бег 60 метров. Специально беговые упражнения.	Уметь показать скоростной бег	секундомер, Учебник «Физическая культура 9класс»	14	

90	Спринтерский бег. Бег 60 метров(зачет) Специально беговые упражнения.	Уметь выполнять специально беговые упражнения	секундомер, Учебник «Физическая культура 9класс»	15	
91	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4х9 м	Уметь метать гранату с разбега	Гранаты 500-700гр. секундомер . Учебник «Физическая культура 9 класс»	18	
92	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4х9 м	Уметь метать гранату с разбега	Гранаты 500-700гр. Секундомер. Учебник «Физическая культура 9 класс»	19	
93	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4х9 м (зачет)	Уметь метать гранату с разбега	Секундомер, рулет Учебник «Физическая культура 9класс» ка,	21	
94	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4х9 м (зачет)	Уметь метать гранату с разбега	Секундомер, рулет Учебник «Физическая культура 9класс» ка,	25	
95	Административно итоговый мониторинг по физической подготовленности.	Уметь: бег 60 м, поднимание туловище 1мин, подтягивание, отжимание, гибкость.	Секундомер, гимнастические маты, перекладина	26	
96	Административно итоговый мониторинг по физической подготовленности.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м	Секундомер, рулет , гранаты 500-700гр. Учебник «Физическая культура 9класс» ка,	28	
97	Кроссовая подготовка Бег 2000м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	Секундомер, свисток	5мая	
98	Бег на выносливость Преодоление препятствий. Спортивные игры (футбол).	Уметь преодолевать препятствия	Футбольный мяч, секундомер	12	

99	Бег на выносливость Преодоление препятствий. Спортивные игры (футбол).	Уметь преодолевать препятствия	Футбольный мяч, секундомер	16	
100	Бег на выносливость Преодоление препятствий. Спортивные игры (футбол).	Уметь преодолевать препятствия	Футбольный мяч, секундомер	17	
101	Бег на выносливость Преодоление препятствий. Спортивные игры (футбол).	Уметь преодолевать препятствия	Футбольный мяч, секундомер	19	