

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Балта

Программа рассмотрена
и одобрена на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ с. Балта
от «30» августа 2021г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Балта
Карелидзе Е.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 9-х классов

Программа составлена
учителем физической культуры:

г. Владикавказ

2021

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Балта

Программа рассмотрена
и одобрена на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ с. Балта
от «30» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Балта
_____ Карелидзе Е.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 9-х классов

Программа составлена
учителем физической культуры:

г. Владикавказ

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерными программами основного общего образования, а также примерными рабочими программами А.П.Матвеева «Физическая культура 5-9кл.», В.И.Ляха.

Данная программа разработана с учетом национально-регионального компонента. При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Лыжные гонки» заменена на углубленное изучение содержания тем: «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

Целью образования по физической культуре в основной школе является: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 105 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести 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;
- 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;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Оказание первой помощи во время занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди. Все зачётные комбинации и композиции составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется

учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и одно ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Профессионально-прикладная подготовка

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Национально – региональный компонент

Основным средством реализации национально-регионального компонента выступают национальные подвижные игры. Игры способствуют закреплению и совершенствованию естественных двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании и лазании. Народные игры служат эффективным средством воспитания моральных качеств (коллективизм, дружба, товарищество, дисциплинированность и т.д.).

При планировании программного материала с учетом национально-регионального компонента рекомендуется использовать учебно-методическое пособие (С.Г. Гагиева «Методика проведения осетинских народных игр» Владикавказ «Ир» 1994г.)

Примерный перечень осетинских народных игр для учащихся 9-х классов: «Буг к реке», «Журавли», «Перетягивание на поясах», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки», «Журавли», «Шела», «Борьба за флажки», «Игра в альчики», «Жмурки», «Игра с прыжками», «Игра с бегом», «Перетягивание веревкой», «Слепой медведь».

Литература:

1. Гагиев С.Г. «Методика проведения осетинских народных игр». Владикавказ «Ир» 1994г.
2. Матвеев А.П., Физическая культура. Рабочие программы.5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
3. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы.5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
4. Погадаев Г.И., Физическая культура: методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева «Физическая культура» 5-9 классы - М.: Дрофа, 2014.
5. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации.8-9 классы: пособие для учителей физической культуры. - М.: Просвещение, 2014.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре для 9-х классов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Количество часов	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика (8ч)								
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч) 1	Вводный урок. Инструкция по ТБ в спортивном зале. ИОТ по легкой атлетике.	Вводный		Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Выучить правила техники безопасности по легкой атлетике		
1	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Бег на результат (60 м).	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»- 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч) 1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. 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 и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
1	Метание мяча на дальность с разбега.	Комплексный		Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Прыжок в длину на результат.	Учетный	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	М.:42(М00 -380см; д.: 380-360-	Комплекс 1		

				с места и с разбега	340 см. Оценка техники метания мяча			
Бег на средние дистанции (2ч)1	Бег (2000 м- м. и 1500 м- д.).	Комплексный	Бег (2000 м-м. и 1500 м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Бег(2000м-м. и 1500м-д.) на результат.	Учетный	Бег(2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 1		
Спортивные игры (20ч)								
Волейбол (20 ч) 1	ИОТ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения 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; применять в игре технические приемы	Текущий	Выучить правила техники безопасности по волейболу		
1	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	Совершенствования	Стойки и передвижения 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; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Совершенствования	Стойки и передвижения 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; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
1	Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствования	Стойки и передвижения 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; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Передача мяча сверху двумя	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3		

	руками в прыжке в тройках.		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы				
1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенство вания	Стойки и передвижения 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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		
1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Игра в нападение через 3-ю зону.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Учебная игра.	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Комбинированный	Стойки и передвижения 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
1	Прием мяча снизу в	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий	Комплекс 3		

	группе.			упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
1	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Совершенство вания	Стойки и передвижения 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 3- ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Совершенство вания		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Совершенство вания	Комбинации из передвижений 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 3- ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Совершенство вания		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	. Игра в нападение через 4-ю зону.	Совершенство вания	Комбинации из передвижений 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 4- ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение	Совершенство вания	Комбинации из передвижений 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 4-	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

	через 4-ю зону.		ю зону. Развитие координационных способностей					
1	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Игра в волейбол	Учетный		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения	Комплекс 3		

Гимнастика (14ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч) 1	ИОТ по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Изучение нового материала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Выучить правила техники безопасности по гимнастике		
1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
1	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	Комплекс 2		

	месте.							
1	Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Подтягивания в висе.	Учетный		Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Подтягивания в висе: М: «5»-Юр.; «4»-8р.; «3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»-12 р.; «3»-8 р.	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (4 ч) 1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
1	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
1	Лазание по канату в два приема.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок ;	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м-12с(м.)	Комплекс 2		
Акробатика (4 ч) 1	Из упора присев стойка на	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических	Текущий	Комплекс 2		

	руках и голове (м.). Равновесие на одной руке.		координационных способностей	элементов				
1	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		

Спортивные игры (6ч)

Баскетбол (6ч) 1	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Выучить правила техники безопасности по баскетболу		
1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Бросок	Комплексный		<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Комплекс		

1	двумя руками от головы в прыжке.			баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		с 3		
1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	Комплексный	Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

18ч.

Спортивные игры (14ч)

Баскетбол (14ч) 1	Штрафной бросок. Учебная игра	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Выучить правила техники безопасности по баскетболу		
1	Позиционное нападение со сменой мест.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Штрафной бросок.	Совершенствования		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и	Уметь: играть в баскетбол	Текущий	Комплекс		

1	ое нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	ания	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		с 3		
1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Подготовка к зачету		
1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
1	. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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 х 4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
1	Позиционное нападение и личная защита в игровых	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях {3 х2, 4	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

	взаимодейс твиях {3 х2, 4 х3).		х3). Учебная игра					
1	Позиционн ое нападение и личная защита в игровых взаимодейс твиях {3 х2, 4 х3). Учебная игра	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях {3 х2, 4 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек с 3		
1	Взаимодейс твие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек с 3		
1	Взаимодейс твие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Комплексный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек с 3		
1	Взаимодейс твие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Совершенствов ания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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; применять в игре технические приемы	Текущий	Подгото виться к зачету		
1	Учебная игра. Правила баскетбола	Учетный		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники игры	Комплек с 3		
Спортивные игры (14ч.)								
Бадминтон (14 ч) 1	Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю	Изучение нового материала	Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде. Уметь быть дисциплинированным на	Текущий	Выучить правила техники безопасн ости по бадминт		

				занятиях по бадминтону		ону		
1	Основные стойки и перемещения в них	Комплексный	Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение. Основные стойки и перемещения в них.	Иметь представление о данном виде спорта. Знать историю развития бадминтона в нашей стране. Уметь занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней	Текущий	Повторить историю возникновения и развития бадминтона		
1	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Комплексный	Первичное ознакомление и освоение. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	Знать , как правильно захватывать ракетку и перемещаться. Уметь управлять бадминтонной ракеткой, жонглировать	Оценка техники перемещения	Комплекс 3		
1	Основы техники игры.	Комплексный	Способы перемещения. Первичное ознакомление и освоение. Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Знать основные виды подачи. Уметь выполнять короткую и далёкую подачи.	Текущий	Комплекс 3		
1	Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Комбинированный	Способы перемещения. Первичное ознакомление и освоение. Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Знать основные виды подачи. Уметь выполнять короткую и далёкую подачи.	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	Совершенствования	Способы перемещения. Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Ознакомление и освоение	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Техника выполнения	Комплекс 3		
1	Далёкий удар с замаха сверху.	Изучение нового материала	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Обучение и обобщение пройденного материала	Знать названия основных ударов. Уметь выполнять далёкую короткую подачи. Удар с замаха сверху	Текущий	Комплекс 3		
1	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Комплексный	Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Освоение новых ударов. Удары справа и слева, высокодалёкий удар	Уметь выполнять удар на заднюю линию сверху с замаха различной силы и скорости	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Удары справа, слева открытой и закрытой	Комбинированный	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар. Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия	Уметь выполнять подачу разной траектории	Оценка техники выполнения	Комплекс 3		

	стороной ракетки, высокодалёкий удар							
1	Плоская подача. Короткие удары	Комплексный	Плоская подача. Короткие удары. Освоение нового двигательного действия	Уметь подавать плоскую подачу и выполнять короткие удары	Текущий	Комплекс 3		
1	Правила одиночной и парной игры	Комплексный	Просмотр презентации. Правила одиночной и парной игры. Учебная игра.	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон	Совершенствования	Поддачи и удары (классификация ударов). Правила одиночной и парной игры. Учебная игра.	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Оценка техники игры	Комплекс 3		
1	Игра в бадминтон	Комплексный	Поддачи и удары (классификация ударов). Правила одиночной и парной игры. Учебная игра.	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Текущий	Подготовиться к соревнованиям		
1	Соревнование по бадминтону	Учетный	Учебная игра – соревнование.	Уметь играть в бадминтон, соблюдая правила	Оценка техники игры	Комплекс 3		
Легкая атлетика (8ч)								
Бег на средние дистанции (2ч) 1	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). Специальные беговые упражнения.	Изучение нового материала	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Подготовиться к зачету		
1	Бег (2000м-м. и 1500м – д) на результат.	Комплексный	Бег (2000м-м. и 1500м – д) на результат.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Комплекс 4		
Спринтерский бег. Эстафетный бег (3 ч) 1	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.	Изучение нового материала	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		

1	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование.	Комплексный	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий	Приготовиться к зачету		
1	Бег на результат (<i>60 м</i>).	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	М.: «5»-8,6с; «4»-8,9 с; «3»- 9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4» - 9,3 с; «3»-9,7 с.	Приготовиться к зачету		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч) 1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Техника выполнения	Приготовиться к зачету		
1	Метание мяча на дальность с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Техника выполнения	Комплекс 4		
1	Обобщение изученного в 9 классе.	Повторяющее обобщение	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность. Обобщение изученного в 9 классе.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч	Текущий	Комплекс 4		