

2.2.2.20. Физическая культура

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов МБОУ СОШ № 11 разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы, утвержденной решением Коллегии Министерства просвещения РФ протокол от 3.12.2019г №ПК- 4вн;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ СОШ № 11 от 30.08.2021 №31-о «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 11;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021г.

Для реализации программы используются пособия из УМК:

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред.М.Я. Виленского. – 8-е изд. – М.:Просвещение, 2020

Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред.М.Я. Виленского. – 8-е изд. – М.:Просвещение, 2020

Срок реализации программы – пять лет. В соответствии с учебным планом основного общего образования МБОУ СОШ № 11 на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 х классах отводится по 2 часа в неделю /68 часов в год (34 учебных недели), всего 340 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация программы по физической культуре в 5-9 х классах нацелена на достижение обучающимися трех групп результатов: предметных, метапредметных, личностных.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно 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 изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно коммуницировать для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты:

- 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, 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 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 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, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности, функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить анализ особенностей их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся и индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-9 КЛАССОВ

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.

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.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Формирование ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
5. Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества.
6. Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Физическая культура 5 класс.

Содержание учебного материала	Всего часов	Кол-во контрольных работ
Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковая подготовка. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Метание мяча в цель и на дальность. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростной бег. Тестирование 3х10м.	17	1
Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине и шведской стенке. Развитие гибкости. Опорный прыжок через козла различными способами. Равновесие, развитие координационных способностей.	10	
Лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск с горы в основной стойке. Попеременный двухшажный ход. Развитие силы. Одновременный двухшажный ход. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	10	
Спортивные игры Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе. Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в движении Волейбол Стойки игрока. Эстафеты парами. Прием и передача волейбольного мяча. Прием мяча после подачи. Подача мяча через сетку. Развитие координационных способностей. Тактика игры в волейбол Футбол. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъема стопы. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры в футбол.	31	1

ИТОГО	68	2
-------	----	---

Физическая культура 6 класс.

Содержание учебного материала	Всего часов	Кол-во контрольных работ
<p align="center">Легкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения. Прыжковая подготовка. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Метание мяча в цель и на дальность. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростной бег. Тестирование 3x10м.</p>	24	1
<p align="center">Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине и шведской стенке. Развитие гибкости. Опорный прыжок через козла различными способами. Равновесие, развитие координационных способностей.</p>	9	
<p align="center">Лыжная подготовка.</p> <p>Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск с горы в основной стойке. Попеременный двухшажный ход. Развитие силы. Одновременный двухшажный ход. Развитие скоростной выносливости</p>	14	
<p align="center">Спортивные игры</p> <p>Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе. Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в движении. Техническая и тактическая подготовка.</p> <p>Волейбол Стойки игрока. Эстафеты парами. Прием и передача волейбольного мяча. Прием мяча после подачи. Подача мяча через сетку. Развитие координационных способностей. Тактика игры в волейбол</p> <p>Футбол. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъема стопы. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры в футбол. Техническая и тактическая подготовка. Развитие координационных способностей.</p>	21	1
ИТОГО	68	2

Физическая культура 7 класс.

Содержание учебного материала	Всего часов	Кол-во контрольных работ
<p align="center">Легкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения. Прыжковая подготовка. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Метание мяча в цель и на дальность. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростной бег 60 м. Челночный бег.</p>	24	1
<p align="center">Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине и шведской стенке. Развитие гибкости. Опорный прыжок через козла различными способами. Равновесие.</p>	9	

развитие координационных способностей		
Лыжная подготовка Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск с горы в основной стойке. Попеременный двухшажный ход. Развитие силы. Одновременный двухшажный ход. Развитие скоростной выносливости	14	
Спортивные игры Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе. Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в движении Волейбол Стойки игрока. Эстафеты парами. Прием и передача волейбольного мяча. Прием мяча после подачи. Подача мяча через сетку. Развитие координационных способностей. Тактика игры в волейбол Футбол. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъема стопы. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры в футбол.	21	1
ИТОГО	68	2

Физическая культура 8 класс.

Содержание учебного материала	Всего часов	Кол-во контрольных работ
Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м) бег на короткие дистанции. Встречные эстафеты. Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Развитие координационных способностей. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	16	1
Гимнастика с элементами акробатики. Строевая подготовка. Упражнения на гимнастическом бревне, скамье. Акробатические комбинации. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Наклон вперед из положения стоя. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.	15	
Лыжная подготовка. Правила по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход на лыжах. Прохождение различных дистанций на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Подъемы и спуски на лыжах. Развитие выносливости. Торможение и поворот «упором». Подъемы в гору	10	
Спортивные игры.	27	1

<p style="text-align: center;">Баскетбол</p> <p>Совершенствование техники перемещений. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры в защите. Броски мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейство. Жесты судей в баскетболе.</p> <p style="text-align: center;">Волейбол</p> <p>Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра по правилам. Нападающий удар. Совершенствование техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Индивидуальная работа у стены по заданию. Эстафеты с элементами волейбола. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху. Учебные игры по правилам. Судейство. Жесты судей в волейболе.</p> <p style="text-align: center;">Футбол</p> <p>Правила ТБ. Удары по мячу. Остановка мяча. Техника ведения и передачи мяча ногами. Удары мяча по воротам. Учебно-тренировочная игра в футбол. Судейство игры футбол. Жесты судей в футболе</p>		
ИТОГО	68	2

Физическая культура 9 класс.

Содержание учебного материала	Всего часов	Кол-во контрольных работ
<p style="text-align: center;">Легкая атлетика.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м) бег на короткие дистанции. Встречные эстафеты. Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Развитие координационных способностей. Челночный бег (4 x 9). Развитие скоростных качеств. Метание гранаты.</p>		1
<p style="text-align: center;">Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине и шведской стенке. Развитие гибкости. Опорный прыжок через козла различными способами. Равновесие. Развитие координационных способностей. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Наклон вперед из положения стоя.</p>		

<p align="center">Лыжная подготовка.</p> <p>Правила по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход на лыжах. Прохождение различных дистанций на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Подъемы и спуски на лыжах. Развитие выносливости. Торможение и поворот «упором». Подъемы в гору</p>		
<p align="center">Спортивные игры.</p> <p align="center">Баскетбол</p> <p>Совершенствование техники перемещений. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры в защите. Броски мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейство. Жесты судей в баскетболе.</p> <p align="center">Волейбол</p> <p>Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра по правилам. Нападающий удар. Совершенствование техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Индивидуальная работа у стены по заданию. Эстафеты с элементами волейбола. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху. Учебные игры по правилам. Судейство. Жесты судей в волейболе.</p> <p align="center">Футбол</p> <p>Правила ТБ. Удары по мячу. Остановка мяча. Техника ведения и передачи мяча ногами. Удары мяча по воротам. Учебно-тренировочная игра в футбол.</p>		1
<p align="center">Элементы единоборств.</p> <p>Правила техники безопасности. Самостраховка в единоборствах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы борьбы лёжа. Приёмы борьбы стоя.</p>	4	
<p>ИТОГО</p>	68	2