Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании ШМО учителей ……  Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО  Протокол № от «28» августа 2018 г. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО  «28» августа 2018 г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ №32  \_\_\_\_\_\_\_\_С.И. Тухватулина  Приказ №308/ОД от «29» августа 2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 9 класса**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составители:

Филиппова Ольга Викторовна

учитель физической культуры……

высшей категории,

Иделева Фарида Мидхатовна

учитель физической культуры……

высшей категории.

2018-2019 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 30 и 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); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (девочки) и длину (мальчики); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила 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.

**Содержание программы.**

**Легкая атлетика- 30 ч.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Гимнастика с основами акробатики -12 ч.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастическихупражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

**Спортивные игры 40 ч.**

**Баскетбол- 20 ч.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол- 20 ч.**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево,лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжная подготовка-20ч.**

Передвижения на лыжах.

Техника передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом. Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления

Повороты и торможение на лыжах.

Техника торможения «упором». Техника торможения «плугом». Техника поворота «упором». Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

Познавательные УУД(осуществлять выбор наиболее эффективных способов в

выполнении поставленнойзадачи, осуществлять сравнение, сериациюи классификацию

двигательных действий;)

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход,

одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем

в горускользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами,

прохождение дистанции 2 км. Упражнения общей физическ

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов на изучение** |
| 1. | Легкая атлетика и подвижные игры | 30 |
| 2. | Спортивные игры | 40 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 4. | Лыжная подготовка | 20 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | ИОТ-001, 037. История развития легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Повторение –высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Техника бега - 60 м. Развитие двигательных способностей. УФП- скорость (30м). |  |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег - 60м. Развитие двигательных способностей. УФП – Координация (челночный бег 3х10м). |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Учет результата в беге на 60 м.- низкий старт. Развитие двигательных способностей. УФП- выносливость (6минут. бег). |  |  |
| 5 | Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на среднею дистанцию. Развитие двигательных способностей. УФП- Скоростно- силовое (прыжок в длину с места). |  |  |
| 6 | Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.  Прыжок в длину с места. Развитие двигательных способностей. УФП- гибкость (наклон вперед из положения сидя). |  |  |
| 7 | Учет прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения для метания малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега.  Развитие двигательных способностей. УФП –сила (подтягивание). |  |  |
| 8 | Спец. упражнения метальщика. Техники метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 9 | Техника метания малого мяча на дальность. Техника бега на среднею дистанцию (дыхание). Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 10 | Совершенствование бега на среднею дистанцию. Развитие скоростных способностей.Учет метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 11 | Техника бега до 1000м. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 12 | Учет бега – 1000 м. на время. Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр и эстафет. |  |  |
| 13 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  |
| 14 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. |  |  |
| 15 | Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие координационных и способностей. Прием и передачи мяча сверху в парах и над собой. |  |  |
| 16 | Передача мяча сверху в парах на точность. Техника --нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Учет передачи мяча сверху в парах (10передач). |  |  |
| 17 | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 18 | Прием подачи мяча. Техника нижней и верхней подачи. Учебная игра. Учет – поднимание туловища в сед из положения лежа. |  |  |
| 19 | Техника нападающего удара.  Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие силы и скоростно- силовых качеств. Учет подачи мяча снизу. |  |  |
| 21 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. |  |  |
| 22 | Совершенствовать в игре технику изученных приемов. Взаимодействие игроков второй линии. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. Учет – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| 24 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. |  |  |
| 25 | ИОТ-037. История развития и значение баскетбола. Правила игры и соревнований. |  |  |
| 26 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 27 | Техника приема и передачи мяча изученными способами. Ведение мяча.  Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 28 | Техника ведения мяча. Передачи после ведения. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра. Учет- челночный бег 4х9м. |  |  |
| 29 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. |  |  |
| 30 | Техника владения мячом. Развитие силовых и скоростных качеств. Штрафной бросок. Двойной шаг с броском мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 31 | Техника броска мяча двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча после ведения и двойного шага. Учебная игра. Учет – челночное ведение мяча. |  |  |
| 32 | Тактика игроков в защите и нападении. Техника бросков ловли и передачи изученных способов. Развитие скоростно- силовых качеств.  Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 33 | Тактика игроков в защите и нападении. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей по средством эстафет и подвижной игры. Учет – прыжок в длину с места. |  |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. |  |  |
| 35 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Учет – бросок мяча после ведения и 2го шага. |  |  |
| 36 | Подведение итогов. Умение выполнять изученных технических приемов в игровой форме. |  |  |
| 37 | ИОТ-036. История и значение развития гимнастики. |  |  |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Развитие силы рук. |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения. Подтягивания на перекладине. Развитие гибкости, силы рук ног и мышц спины и живота. |  |  |
| 40 | Выполнение акробатического соединения. Лазание по канату. Упражнение на гимнастической скамейке. Учет - подтягивание. |  |  |
| 41 | Выполнение акробатических упражнений. Подъем переворотом в упор на две руки. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату. |  |  |
| 42 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Развитие гибкости и мышц спины и живота. |  |  |
| 43 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Учет прыжки на скакалке. Комплекс акробатических соединений. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |
| 44 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнение на перекладине и брусьях. Развитие силы. Комплекс акробатических соединений. Упражнение в равновесии. |  |  |
| 45 | Техника выполнения опорного прыжка. Упражнения на снарядах. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет акробатического соединения. |  |  |
| 46 | Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения на снарядах. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |
| 47 | Совершенствование опорного прыжка в упор. Техника прыжка «ноги врозь» Совершенствование упражнений на снарядах. |  |  |
| 48 | Учет выполнения опорного прыжка. Подведение итогов.  Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |
| 49 | ИОТ-042. История и основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника. |  |  |
| 50 | Освоение техники передвижения на лыжах- одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 51 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 52 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуск с малой горки- торможение плугом. Учет попеременного двушажного хода. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный и двушажный ход. Подъемы и спуск с малой горки. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах до 2 км. ранее изученными способами. |  |  |
| 55 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: передвижение до 2 км. выученными ходами.Учет одновременного двушажного хода |  |  |
| 56 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: учет спуска и подъема с малой горки. Бег до 2 км. |  |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег на лыжах Д-2км; М- 3км. |  |  |
| 58 | Учет лыжной гонки на Д - 2 км, М - 3 км. Ход классический. Встречная эстафета. |  |  |
| 59 | Освоение техники передвижения на лыжах: коньковый одношажный ход. Эстафеты со спуском и подъемом. |  |  |
| 60 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км. Игры и эстафеты. |  |  |
| 61 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньковый ход–техника передвижения. Учет- техника спуска и подъема. |  |  |
| 62 | Освоение техники передвижения на лыжах: одношажный, бесшажный, попеременный ход. Ходьба на лыжах до 5 км. |  |  |
| 63 | Учет техники передвижения на лыжах: коньковый ход прохождение виража, Преодоление подъема и спуск с малой горки. |  |  |
| 64 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени. |  |  |
| 65 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет-прохождение дистанции 5 км в сочетании с подъемами и со спусками. |  |  |
| 66 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: прохождение дистанции до 3 км на время. |  |  |
| 67 | Развитие двигательных качеств по средствам эстафет и подвижных игр. |  |  |
| 68 | Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов. |  |  |
| 69 | ИОТ-038. Правила игры, судейство. Техника безопасности на уроках спортивных игр. |  |  |
| 70 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 71 | Техника ведения мяча. Передачи после ведения. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра. |  |  |
| 72 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. Учет – передачи мяча в движении изученными способами. |  |  |
| 73 | Техника владения мячом. Развитие силовых и скоростных качеств. Штрафной бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. |  |  |
| 75 | Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Учет ведение мяча со сменой рук (зигзаг). |  |  |
| 76 | Подведение итогов. Умение выполнять изученных технических приемов в игровой форме. |  |  |
| 77 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  |
| 78 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. |  |  |
| 79 | Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие координационных и способностей. Прием и передачи мяча снизу в парах и над собой. |  |  |
| 80 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие силы и скоростно- силовых качеств. Учет - приема мяча снизу. |  |  |
| 81 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов. |  |  |
| 82 | Совершенствовать в игре технику изученных приемов. Взаимодействие игроков второй линии. |  |  |
| 83 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учет - учебная игра. |  |  |
| 84 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. |  |  |
| 85 | ИОТ-037. История развития, правила проведения соревнований, правила техники безопасности. |  |  |
| 86 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 87 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Техника метания малого мяча в цель. Упражнения для развития ловкости. |  |  |
| 88 | Техника метания малого мяча в цель. Учет-прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 89 | Техника метания малого мяча в цель. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 90 | Учет метания малого мяча в вертикальную цель. Развитие двигательных способностей по средством эстафет. |  |  |
| 91 | Техника высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Упражнения для развития двигательных способностей. Техника бега – 100м. |  |  |
| 92 | Техника высокого и низкого старта. Бег - 100 м. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств. Спортивная игра. |  |  |
| 93 | Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места. Развитие двигательных качеств. Спортивная игра. Учет - бег 100м с низкого старта. |  |  |
| 94 | Развитие скоростных способностей. Передача эстафетной палочки.  Спортивная игра. |  |  |
| 95 | Упражнения для развития двигательных качеств по средством эстафет и спортивных игр. Техника эстафетного бега. УФП – скорость (бег 30). |  |  |
| 96 | Учет – эстафетный бег. Развитие двигательных способностей. Спортивная игра. УФП – координационные способности (челночный бег 3х10м). |  |  |
| 97 | Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей. УФП- выносливость (6минут. бег). |  |  |
| 98 | Техника бега до 2000 м. (д) 3000м. (м). Развитие двигательных способностей. Спортивная и подвижная игры. УФП – скоростно- силовое (прыжок в длину с места). |  |  |
| 99 | Техника бега на дистанцию до 2000 м с учетом времени. Развитие двигательных качеств. Эстафеты. УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). |  |  |
| 100 | Учет бега на дистанцию 2000 м. Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры. УФП – сила (подтягивание). |  |  |
| 101 | Развитие двигательных способностей. Повторить технику бега на короткие дистанции. Спортивная и подвижная игра. |  |  |
| 102 | Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры. |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  и  8-9  классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

 - Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.                 Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

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

-  Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

-  базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

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

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

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

Сайты:

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

 http://www.sportreferats.narod.ru/   Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»

**Учебно-методическое обеспечение:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

**Технические средства:**

- аудиоцентр

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

**Диагностические материалы**

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | 8.20 | 9.20 | 9.45 | 10.00 | 11.20 | 12.05 |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 11 | 9 | 6 | 19 | 17 | 9 |