МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ШКОЛА № 106»

«Утверждаю»		
Директор МБС	У «Школ	ıa № 106»
Приказ от «	>>	г. №
	Д	улогло О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО	Физической культуре
-	ень общего образования (класс) <u>: основное общее образование, 9 класс «А», «Б» ,</u> чество часов: в неделю-3, год-9 «А,Б»- 100 ч.

Учитель Назаренко Маргарита Сергеевна

Программа разработана на основе Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5-9 классы: учебно-методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. — М.: Просвещение, 2012. — с. 23-45. (стандарты второго поколения)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно—методическое пособие /предметная линия учебников А.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры ученик основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивно (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

		Содержан	ие учебно	ого предм	ета ,курса 9	«A»	
No	Наименовани	Количест	Дата	Дата	Форма	Основные	Д/з
п/п	е разделов и	во часов	планир	фактич	организац	виды	(возможна
	тем		уемая	еская	ии	учебной	корректиро
					учебных	деятельнос	вка)
					занятий	ти	
1	Инструктаж	1часа	4.09		Образова	Изучают	Комплекс
	по ТБ.				тельно -	историю	ГТО
					познавате	легкой	
					льная	атлетики	
2	Разновиднос	1час	5.09		Образова	Осваивают	Без
	ти стартов.				тельно -	технику	задания
					обучающ	беговых	
					ая	упражнени	
3	Изучение	1час	6.09		Образова	й	Без
	высокого				тельно-	самостояте	задания
	старт.				трениров	льно,	
					очная	выявляют	
4	Изучение	1час	11.09		Образова	И	Стр.152-
	низкого				тельно-	устраняют	154
	старта.				трениров	характерн	
					очная	ые	
5	Челночный	1часа	12.09		Образова	ошибки	Без
	бег.				тельно-	Осваивают	задания
					трениров	технику	
					очная	беговых	
6	Высокий	1 часа	13.09		Образова	упражнени	Без
	старт, бег по				тельно-	й	задания
	дистанции				трениров	самостояте	
	500м.				очная	льно,	
7	Эстафетный	1часа	18.09		Образова	выявляют	Без
	бег.				тельно-	И	задания
					трениров	устраняют	
_					очная	характерн	
8	Тестировани	1часа	19.09		Образова	ые	Без
	е 60м.				тельно-	ошибки.	задания
					трениров	Взаимодей	
					очная	ствуют со	
9	Бег 100м.	1 час	20.09		Образова	сверстника	Без
					тельно-	ми в	задания
					трениров	процесс	
					очная	совместно	
10	Прыжки в	1 час	25.09		Образова	ГО	Без
	длину с				тельно-	освоения	задания

	места.			тпеципор	беговых	
	wiccia.			трениров очная	упражнени	
11	Прыжки в	1 часа	26.09	Образова	ј упражнени Н	Стр.157-
11	длину с	1 7404	20.07	тельно-	Осваивают	158
	разбега			трениров	технику	150
	pasocra			очная	выполнени	
12	Потточения	1час	27.09		Я	Без
12	Прыжки в	Тчас	27.09	Образова	прыжковы	
	длину на			тельно-	ХИ	задания
	результат			трениров	метательн ых	
12	M		2.10	очная	упражнени	0 166
13-	Метание	2часа	2.10	Образова	ў-г й.	Стр.166-
14	мяча на		3.10	тельно-	Демонстри	167
	дальность			трениров	руют	
				очная	вариативн	
15	Метание	1час	4.10	Образова	oe	Без
	результат.			тельно-	выполнени	задания
				трениров	е метаний.	
				очная	Соблюдаю	
16	Кроссовая	1часа	9.10	Образова	т правила	Без
	подготовка			тельно-	безопаснос	задания
	бег 1000 м.			трениров	ти.	
				очная	Применяю	
17	6-минутный	1час	10.10	Образова	Т	Без
	бег.			тельно-	разученны	задания
	Преодоление			трениров	e pasy termina	
	горизонтальн			очная	упражнени	
	ых				я для	
	препятствий.				я для - развития	
18	Бег 12 мин.	1 час	11.10	Образова	скоростно-	Без
				тельно-	скоростно-	задания
				трениров	способнос	
				очная	тей.	
19	Бег 2000м	1 час	16.10	Образова	- 1СИ.	Без
	без учета			тельно-		задания
	времени.			трениров		200000000
	pomonin.			очная		
20	Тестировани	1 час	17.10	Образова	1	Без
20	е бег 1000м	1 140	17.10	тельно-		задания
						задания
				трениров очная		
21	Бег 1000м	1 час	18.10		Осранратот	Без
<u> </u>		1 4ac	10.10	Образова	Осваивают	
	Преодоление			тельно-	упражнени	задания
	препятствий.			трениров	я для	
l				очная	организац	

22	Бег 1500м с преодоление м препятствий.	1час	23.10	Образова тельно- трениров очная	ии собственн ых тренирово	Без задания
23	Бег 2000м на результат	1час	24.10	Образова тельно- трениров очная	К	Без задания
24	Основные правила проведения соревновани й.	1час	25.10	Образова тельно- трениров очная		Стр.150-
25	Итог: 24 часо		7 11	05	Τλ	П
25	Правила ТБ	1 час	7.11	Образова тельно-	Изучают	Правила
	спортивных			познавате	историю баскетбола	игры в баскетбол.
	играх.			льная	И	Oackeroon.
26-	Правила	2 часа	8.11	Образова	запоминаю	Без
27	игры в	2 1404	13.11	тельно-	т имена	задания
	баскетбол и		13.11	обучающ	выдающих	задання
	основные			ая	ся	
	приёмы				отечествен	
28	Техника	1час	18.11	Образова	ных	Без
	движений.			тельно-	спортсмен	задания
	Ловля и			обучающ	ов -	
	передача			ая	олимпийск	
	мяча двумя				их	
	руками.				чемпионов	
29	Ведение	1 час	19.11	Образова		Без
	мяча.			тельно-	Овладеваю	задания
				трениров	T	
20	Г	1	20.11	очная	основным	Г
30	Броски	1час	20.11	Образова	И	Без
	одной и			тельно-	приемами игры в	задания
	двумя			трениров	баскетбол.	
31	руками. Броски с 3-	1час	21.11	очная Образова	Соблюдаю	Без
J1	ех очковой	1440	41.11	тельно-	т правила	задания
	линии.			трениров	безопасног	задапия
	ZIKIIIKIKI.			очная	0	
				Опил	поведения	
					на уроках	
					баскетбола	

32	Закрепление	1час	22.11	Образова	Взаимодей	Без
	техники владения			тельно- трениров	ствуют со сверстника	задания
	мячом.			очная	ми в	
	(Тестирован ие)				процессе совместно	
33	Закрепление	1 час	27.11	Образова	ГО	Без
	техники			тельно-	освоения	задания
	перемещени			трениров	техники,	
	й, владение			очная	соблюдаю	
2.4	мячом.		20.11	0.5	т правила	T.
34-	Подводящие	2 час	28.11	Образова	безопаснос	Без
35	к игре		29.11	тельно-	ти. Осваивают	задания
	упражнения.			трениров		
36	Эотофоти	1 час	4.12	Образара	технику изучаемых	Без
30	Эстафеты с баскетбольн	1 4ac	4.12	Образова тельно-	игровых	
	ым мячом.			трениров	приемов,	задания
	BIW WIN-10W.			очная	осваивают	
37-	Игра по	2 час	5.12	Образова	их	Без
38	правилам в	2 140	6.12	тельно-	самостояте	задания
	баскетбол.			трениров	льно,	Suguini
				очная	выявляя и	
39	Игра зачет	1 час	11.12	Образова	устраняя	Без
	по правилам.			тельно-	типичные	задания
				трениров	ошибки.	
				очная		
40	Правила	1час	12.12	Образова	Изучают	Без
	игры в			тельно-	историю	задания
	волейбол.			обучающ	волейбола	
4.1			10.10	ая	И	-
41	Основные	1час	13.12	Образова	запоминаю	Без
	правила и			тельно-	тимена	задания
	приемы игры			трениров	выдающих	
42	в волейбол	 1час	18.12	Образора	СЯ	Без
42	Основные	1440	10.12	Образова тельно-	отечествен ных	
	элементы техники			трениров	волейболи	задания
	передвижени			очная	стов.	
	я.			О Шил	Овладеваю	
43-	Овладение	2час	19.12	Образова	T	Без
44	техникой		20.12	тельно-	основным	задания
	приема и			трениров	И	
	подачи мяча.			очная	приемами	
					игры.	

15	П"	1	25.12	00	0	Γ
45	Приём мяча	1час	25.12	Образова	Осваивают	Без
	снизу двумя			тельно-	технику	задания
	руками на			трениров	изучаемых	
	месте и при			очная	игровых	
	перемещени				приемов и	
	И				действий,	
					осваивают	
46	Прямой	1час	26.12	Образова	ИХ	Без
	направляющ			тельно-	самостояте	задания
	ий удар			трениров	льно,	
				очная	выявляя и	
47	Игра по	1час	27.12	Образова	устраняя	Без
	правилам			тельно-	ошибки.	задания
				трениров		
				очная		
	Итог: 23часа			ſ		
48	Т.Б на	1часа	09.01	Образова	Изучают	Правила
	уроках			тельно-	историю	Т.Б. в
	гимнастики.			познавате	гимнастик и и	гимнастик
	Виды			льная	запоминаю	И
	гимнастики.				т имена	
49	Правила Т.Б	1час	10.01	Образова	выдающих	Без
	при			тельно-	СЯ	задания
	страховки во			обучающ	отечествен	
	время			ая	ных спортсмен	
	выполнения				OB.	
	упражнений.				Овладеваю	
50-	Изучение	2часа	15.01	Образова	T	Знать
51	гимнастичес		16.01	тельно-	правилами	комплекс
	ких			трениров	техники безопаснос	упражнени
	комбинаций.			очная	ТИ И	й.
52	Совершенств	1 часа	17.01	Образова	страховки.	Комплекс
	ование			тельно-	1	упражнени
	гимнастичес			трениров		й.
	ких			очная		
	комбинаций.					
53	Простые	1 часа	22.01	Образова		Комплекс
	гимнастичес			тельно-		упражнени
	кие связки.			трениров		ў прынагонні Й.
				очная		
54	Общеразвива	1 часа	23.01	Образова	Составляю	Комплекс
	ющие			тельно-	T	ОРУ с
	упражнения			трениров	гимнастич	предметам
	С			очная	еские	и.
				О Шал	CORFIC	11.

	предметами.				комбинаци	
55-	Освоение и	2 час	24.01	Образова	и из числа	Комплекс
56	совершенств		29.01	тельно-	разученны	ОРУ с
	ование висов			трениров	X	предметам
	и упоров.			очная	упражнени	и.
57	Упражнения	1 час	23.01	Образова	й .	Без
	в висе и			тельно-	Использу	задания
	упоре лежа			трениров	ют данные	
	на результат.			очная	упражнени	
58-	Кувырки и	2 час	31.01	Образова	я для	Без
59	стойки.		5.02	тельно-	развития	задания
				трениров	физически	
				очная	X	
60	Кувырки	1 часа	6.02	Образова	способнос	Без
	вперёд и			тельно-	тей.	задания
	назад.			трениров	Использу	
	Стойка на			очная	ют данные	
	лопатках.				упражнени	
61-	Освоение	2 час	7.02	Образова	я для	Без
62	технике		12.02	тельно-	развития	задания
	прыжка			обучающ	силовых	
	через козла.		12.02	ая	способнос	
63	Тестировани	1 часа	13.02	Образова	тей и	Без
	е по			тельно-	силовой	задания
	прыжкам			трениров	выносливо сти.	
<i>C</i> 1	через козла	2	14.00	очная	- Сти.	Г
64-	Изучение	2час	14.02	Образова		Без
65	технике		19.02	тельно-		задания
	лазания по			трениров		
((канату.	1	20.02	очная		Γ
66	Упражнения	1 час	20.02	Образова		Без
	в парах на			тельно-		задания
	оценку			трениров		
67-	Прыжки со	2час	21.02	очная Образова	Различают	Без
69	прыжки со скакалкой,	24aC	26.02	тельно-		задания
0)	броски		20.02	трениров	строевые команды,	задапия
	набивного			очная	четко	
	мяча			O-IIIan	выполняю	
69-	Прыжки на	2 часа	27.02	Образова	т строевые	Без
70	скакалке с	<u> </u>	28.02	тельно-	приемы.	задания
, 0	учетом			трениров	Описываю	
	•			очная	т технику	
i	времени			ГОЧНАЯ	т техпику	

72	движений рук с ходьбой.		6.03	тельно- трениров очная	упражнени й. Составляю	задания
73- 74	Строевые упражнения.	2 часа	7.03 12.03	Образова тельно- трениров очная	т гимнастич еские комбинаци	Знать строевые команды.
75- 76	Правила соревновани й по гимнастики.	2 час	13.03 14.03	Образова тельно- трениров очная	и из числа разученны х упражнени	Без задания
77- 78	Смотр строя.	2час	19.03 20.03	Образова тельно- трениров очная	й	Без задания
79	Составление комбинаций	1час	21.03	Образова тельно- трениров очная		Без задания
	Итог:32часов					
80	Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1 час	2.04	Образова тельно- познавате льная	Осваивают технику беговых упражнени	Правила Т.Б
81- 82	Кроссовая подготовка	2 часа	3.04 4.04	Образова тельно- трениров очная	й самостояте льно, выявляют	Без задания
83- 84	Бег с препятствия ми.	2 часа	9.04 10.04	Образова тельно- трениров очная	и устраняют характерн ые	Без задания
85	Бег на выносливост ь 1000м.	1 час	11.04	Образова тельно- трениров очная	ошибки.	Без задания
86	б-минтный бег.	1 час	16.04	Образова тельно- трениров очная		Без задания
87	Эстафетный бег 4х100	1час	17.04	Образова тельно- трениров очная		Без задания

4х100 на ультат ажки в ну. гание а на ность. гание на ультат на откие ганции. 30м на ультат.	2часа 2часа 1часа 1часа	23.04 24.04 25.04 30.04 7.05 8.05	тельно- трениров очная Образова тельно-	проведени я соревнова ний. Без задания Без задания Без задания Без задания
ажки в ну. Гание а на ность. Гание на ультат на откие ганции. З0м на	2часа 1час	24.04 25.04 30.04 7.05	очная Образова тельно- трениров очная Образова	соревнова ний. Без задания Без задания Без задания Без задания Без задания
ну. гание а на ность. гание на ультат на откие ганции. 30м на	2часа 1час	24.04 25.04 30.04 7.05	Образова тельно- трениров очная Образова Тельно-	ний. Без задания Без задания Без задания Без задания Без задания
ну. гание а на ность. гание на ультат на откие ганции. 30м на	2часа 1час	24.04 25.04 30.04 7.05	тельно- трениров очная Образова	Без задания Без задания Без задания Без задания Без задания
ну. гание а на ность. гание на ультат на откие ганции. 30м на	2часа 1час	24.04 25.04 30.04 7.05	тельно- трениров очная Образова	Без задания Без задания Без задания Без задания
тание а на ность. тание на ультат на откие танции.	1час 1часа	25.04 30.04 7.05	трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова Образова	Без задания Без задания Без задания Без задания
а на на ность. тание на ультат на откие танции.	1час 1часа	30.04 7.05 8.05	очная Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова	Без задания Без задания Без задания
а на на ность. тание на ультат на откие танции.	1час 1часа	30.04 7.05 8.05	Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова Образова	Без задания Без задания Без задания
а на на ность. тание на ультат на откие танции.	1час 1часа	30.04 7.05 8.05	тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова	Без задания Без задания Без задания
ность. гание на ультат на откие ганции.	1часа	7.05 8.05	трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова тельно-трениров очная Образова	Без задания Без задания
тание на ультат на откие танции. 30м на	1часа	8.05	очная Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова	Без задания Без
на откие танции. 30м на	1часа	8.05	Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова	Без задания Без
на откие танции. 30м на	1часа	8.05	тельно- трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова	Без задания Без
на откие танции. 30м на			трениров очная Образова тельно- трениров очная Образова	Без задания Без
откие ганции. 30м на			очная Образова тельно- трениров очная Образова	задания Без
откие ганции. 30м на			Образова тельно- трениров очная Образова	задания Без
откие ганции. 30м на			тельно- трениров очная Образова	задания Без
30м на	1час	14.05	трениров очная Образова	Без
30м на	1час	14.05	очная Образова	
	1час	14.05	Образова	
	1час	14.05	_	
ультат.			тепьно-	залания
				эадання
			трениров	
			очная	
оение	1час	15.05	Образова	Знать
вила игры			тельно-	правила
утбол.			познавате	игры.
			льная	
иции и	2 час	16.05	Образова	Без
имодейст		21.05	тельно-	задания
игроков			обучающ	
утболе.			ая	
	1 час	22.05	-	Без
pe			тельно-	задания
ажнения.				
			очная	
едача	1 час	23.05	-	Без
а и удар			тельно-	задания
			трениров	
воротам.			очная	
2	ажнения. едача а и удар	ре ажнения. едача 1час а и удар	ре ажнения. едача 1час 23.05 а и удар	ре тельно- трениров очная едача 1час 23.05 Образова тельно- оротам. трениров

		Содержан	ие учебно	ого предм	ета ,курса 9	«Б»	
№ п/п	Наименовани е разделов и тем	Количест во часов	Дата планир уемая	Дата фактич еская	Форма организац ии учебных	Основные виды учебной деятельнос	Д/з (возможна корректиро вка)
1	Инструктаж по ТБ.	1часа	1.09		занятий Образова тельно - познавате льная	ти Изучают историю легкой атлетики	Комплекс ГТО
2	Разновиднос ти стартов.	1час	4.09		Образова тельно - обучающ ая	Осваивают технику беговых упражнени	Без задания
3	Изучение высокого старт.	1час	6.09		Образова тельно- трениров очная	й самостояте льно, выявляют	Без задания
4	Изучение низкого старта.	1час	11.09		Образова тельно- трениров очная	и устраняют характерн ые	Стр.152-
5	Челночный бег.	1 часа	13.09		Образова тельно- трениров очная	ошибки Осваивают технику беговых	Без задания
6	Высокий старт, бег по дистанции 500м.	1 часа	15.09		Образова тельно- трениров очная	упражнени й самостояте льно,	Без задания
7	Эстафетный бег.	1 часа	18.09		Образова тельно- трениров очная	выявляют и устраняют характерн	Без задания
8	Тестировани е 60м.	1часа	20.09		Образова тельно- трениров очная	ые ошибки. Взаимодей ствуют со	Без задания
9	Бег 100м.	1 час	21.09		Образова тельно-	сверстника ми в	Без задания

				трениров	процесс	
				очная	совместно	
10	Прыжки в	1 час	25.09	Образова	ГО	Без
	длину с			тельно-	освоения	задания
	места.			трениров	беговых	Jungui
				очная	упражнени	
11	Прыжки в	1 часа	27.09	Образова	й	Стр.157-
	длину с		_,,,,,	тельно-	Осваивают	158
	разбега			трениров	технику	
	I market			очная	выполнени	
12	Прыжки в	1час	28.09	Образова	- я прыжковы	Без
	длину на	1 1000	20109	тельно-	ХИ	задания
	результат			трениров	метательн	
				очная	ЫХ	
13-	Метание	2часа	2.10	Образова	упражнени	Стр.166-
14	мяча на		4.10	тельно-	й.	167
	дальность			трениров	Демонстри	
				очная	руют	
15	Метание	1час	5.10	Образова	вариативн	Без
	результат.			тельно-	ое выполнени	задания
				трениров	е метаний.	
				очная	Соблюдаю	
16	Кроссовая	1часа	9.10	Образова		Без
	подготовка			тельно-	т правила безопаснос	задания
	бег 1000 м.			трениров	ти.	
				очная	Применяю	
17	6-минутный	1час	11.10	Образова	Т	Без
	бег.			тельно-	разученны	задания
	Преодоление			трениров	e pasy termina	
	горизонтальн			очная	упражнени	
	ых				я для	
	препятствий.				развития	
18	Бег 12 мин.	1 час	12.10	Образова	скоростно-	Без
				тельно-	силовых	задания
				трениров	способнос	
				очная	тей.	
19	Бег 2000м	1 час	16.10	Образова		Без
	без учета			тельно-		задания
	времени.			трениров		
				очная		
20	Тестировани	1 час	18.10	Образова		Без
	е бег 1000м			тельно-		задания
				трениров		
				очная		

21	Бег 1000м Преодоление препятствий.	1 час	18.10	Образова тельно- трениров очная	Осваивают упражнени я для организац	Без задания
22	Бег 1500м с преодоление м препятствий.	1час	19.10	Образова тельно- трениров очная	ии собственн ых тренирово	Без задания
23- 24	Бег 2000м на результат	2час	23.10 25.10	Образова тельно- трениров очная	К	Без задания
25	Основные правила проведения соревновани й.	1час	26.10	Образова тельно- трениров очная		Стр.150-
26	Итог: 25 часо		0.11	0.5	177	Т.
26	Правила ТБ в спортивных играх.	1 час	8.11	Образова тельно- познавате льная	Изучают историю баскетбола и	Правила игры в баскетбол.
27- 28	Правила игры в баскетбол и основные приёмы	2 часа	9.11 13.11	Образова тельно- обучающ ая	запоминаю т имена выдающих ся отечествен	Без задания
29	Техника движений. Ловля и передача мяча двумя руками.	1час	15.11	Образова тельно- обучающ ая	ных спортсмен ов - олимпийск их чемпионов	Без задания
30	Ведение мяча.	1 час	16.11	Образова тельно- трениров очная	Овладеваю т основным	Без задания
31	Броски одной и двумя руками.	1час	20.11	Образова тельно- трениров очная	и приемами игры в баскетбол.	Без задания
32	Броски с 3- ех очковой линии.	1час	22.11	Образова тельно- трениров	Соблюдаю т правила безопасног о	Без задания

				очная	поведения на уроках баскетбола	
33	Закрепление техники владения мячом. (Тестирован ие)	1час	23.11	Образова тельно- трениров очная	Взаимодей ствуют со сверстника ми в процессе совместно	Без задания
34	Закрепление техники перемещени й, владение мячом.	1 час	27.11	Образова тельно- трениров очная	го освоения техники, соблюдаю т правила	Без задания
35- 36	Подводящие к игре упражнения.	2 час	29.11 30.11	Образова тельно- трениров очная	безопаснос ти. Осваивают технику	Без задания
37	Эстафеты с баскетбольн ым мячом.	1 час	4.12	Образова тельно- трениров очная	изучаемых игровых приемов, осваивают	Без задания
38- 39	Игра по правилам в баскетбол.	2 час	6.12 6.12	Образова тельно- трениров очная	их самостояте льно, выявляя и	Без задания
40	Игра зачет по правилам.	1 час	7.12	Образова тельно- трениров очная	устраняя типичные ошибки.	Без задания
41	Правила игры в волейбол.	1час	11.12	Образова тельно- обучающ ая	Изучают историю волейбола и	Без задания
42	Основные правила и приемы игры в волейбол	1час	13.12	Образова тельно- трениров очная	запоминаю т имена выдающих ся	Без задания
43	Основные элементы техники передвижени я.	1час	14.12	Образова тельно- трениров очная	отечествен ных волейболи стов. Овладеваю	Без задания

44-45	Овладение техникой приема и подачи мяча.	2час	18.12 20.12	Образова тельно- трениров очная	т основным и приемами игры.	Без задания
46	Приём мяча снизу двумя руками на месте и при перемещени и	1час	21.12	Образова тельно- трениров очная	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают	Без задания
47	Прямой направляющ ий удар	1час	25.12	Образова тельно- трениров очная	их самостояте льно, выявляя и	Без задания
48- 49	Игра по правилам	2час	27.12 28.12	Образова тельно- трениров очная	устраняя ошибки.	Без задания
	Итог: 23часа		T T	T	1 77	Τ
50	Т.Б на уроках гимнастики. Виды гимнастики.	1часа	10.01	Образова тельно- познавате льная	Изучают историю гимнастик и и запоминаю т имена	Правила Т.Б. в гимнастик и
51	Правила Т.Б при страховки во время выполнения упражнений.	1час	11.01	Образова тельно- обучающ ая	выдающих ся отечествен ных спортсмен ов. Овладеваю	Без задания
52- 53	Изучение гимнастичес ких комбинаций.	2часа	15.01 17.01	Образова тельно- трениров очная	т правилами техники безопаснос ти и	Знать комплекс упражнени й.
54	Совершенств ование гимнастичес ких комбинаций.	1 часа	18.01	Образова тельно- трениров очная	страховки.	Комплекс упражнени й.
55	Простые гимнастичес кие связки.	1 часа	22.01	Образова тельно- трениров		Комплекс упражнени й.

				очная		
56	Общеразвива ющие упражнения с предметами.	1 часа	24.01	Образова тельно- трениров очная	Составляю т гимнастич еские комбинаци	Комплекс ОРУ с предметам и.
57- 58	Освоение и совершенств ование висов и упоров.	2 час	25.01 29.01	Образова тельно- трениров очная	и из числа разученны х упражнени	Комплекс ОРУ с предметам и.
59	Упражнения в висе и упоре лежа на результат.	1 час	31.01	Образова тельно- трениров очная	й. Использу ют данные упражнени	Без задания
60- 61	Кувырки и стойки.	2 час	1.02 5.02	Образова тельно- трениров очная	я для развития физически х	Без задания
62	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1 часа	7.02	Образова тельно- трениров очная	способнос тей. Использу ют данные упражнени	Без задания
63- 64	Освоение технике прыжка через козла.	2 час	8.02 12.02	Образова тельно- обучающ ая	я для развития силовых способнос	Без задания
65	Тестировани е по прыжкам через козла	1 часа	14.02	Образова тельно- трениров очная	тей и силовой выносливо сти.	Без задания
66- 67	Изучение технике лазания по канату.	2час	15.02 19.02	Образова тельно- трениров очная		Без задания
68	Упражнения в парах на оценку	1 час	21.02	Образова тельно- трениров очная		Без задания
69- 70	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2час	22.02 26.02	Образова тельно- трениров очная	Различают строевые команды, четко выполняю	Без задания

71- 72 73- 74	Прыжки на скакалке с учетом времени Сочетание движений рук с	2 часа 2 час	28.02 1.03 5.03 7.03	Образова тельно- трениров очная Образова тельно- трениров	т строевые приемы. Описываю т технику данных упражнени й.	Без задания Без задания
75- 76	ходьбой. Строевые упражнения.	2 часа	12.03 14.03	очная Образова тельно- трениров очная	Составляю т гимнастич еские комбинаци	Знать строевые команды.
77- 78	Правила соревновани й по гимнастики.	2 час	15.03 19.03	Образова тельно- трениров очная	и из числа разученны х упражнени	Без задания
79- 80	Смотр строя.	1час	21.03	Образова тельно- трениров очная	й	Без задания
81	Итог:32часов Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1 час	2.04	Образова тельно- познавате льная	Осваивают технику беговых упражнени	Правила Т.Б
82- 83	Кроссовая подготовка	2 часа	4.04 5.04	Образова тельно- трениров очная	й самостояте льно, выявляют	Без задания
84- 85	Бег с препятствия ми.	2 часа	9.04 11.04	Образова тельно- трениров очная	и устраняют характерн ые	Без задания
86	Бег на выносливост ь 1000м.	1 час	12.04	Образова тельно- трениров очная	ошибки.	Без задания
87	б-минтный бег.	1 час	14.04	Образова тельно- трениров очная		Без задания
88	Эстафетный бег 4х100	1час	15.04	Образова тельно- трениров		Без задания

				очная	
89	Эстафетный	1час	19.04	Образова	Правила
	бег 4х100 на			тельно-	проведени
	результат			трениров	Я
				очная	соревнова
					ний.
90-	Прыжки в	2часа	23.04	Образова	Без
91	длину.		25.04	тельно-	задания
				трениров	
				очная	
92-	Метание	2часа	26.04	Образова	Без
93	мяча на		30.04	тельно-	задания
	точность.			трениров	
				очная	
94	Метание на	1час	7.05	Образова	Без
	результат			тельно-	задания
				трениров	
				очная	
95	Бег на	1часа	14.05	Образова	Без
	короткие			тельно-	задания
	дистанции.			трениров	
				очная	
96	Бег 30м на	1час	16.05	Образова	Без
	результат.			тельно-	задания
				трениров	
				очная	
97	Освоение	1час	17.05	Образова	Знать
	правила игры			тельно-	правила
	в футбол.			познавате	игры.
				льная	
98-	Позиции и	2 час	21.05	Образова	Без
99	взаимодейст		23.05	тельно-	задания
	вие игроков			обучающ	
	в футболе.			ая	
100	Подводящие	1 час	24.05	Образова	Без
	к игре			тельно-	задания
	упражнения.			трениров	
				очная	
	Итог:20часов		<u>'</u>	,	•
	За год:100 час				

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

Контрольное упражнение	Единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка ''4''	мальчики оценка "3"	девочки оценка ''5''	девочки оценка ''4''	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	СМ	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	СМ	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения	Содержание	Согласование с	Подпись лица,
изменений,		курирующим	внесшего запись
дополнений		предмет	
		заместителем	
		директора	
		(подпись,	
		расшифровка	
		подписи, дата)	
		, , , , ,	
1		l	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета МБОУ «Школа № 106» от ______ 20__ года № 1

подпись руководителя MC Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель дире	ктора	по УВР
Ф.И.О.	под	пись
Ψ.Μ.Ο.	_20_	_ года