Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр №1» г. Челябинск
454136, г. Челябинск, ул.Молодогвардейцев, 56-б, Тел/факс 8 (351) 742-29-83
e-mail: maouoc1@mail.ru

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ «ОЦ №1»
методического объединения	_____ Романова Р.Ф.	_____ И.П. Правосудова
Протокол № 1 от 31.08.2017.	31.08. 2017 г.	Приказ № 67 от 30.08. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
8-9 классы
основного общего образования

ФИО разработчика: Галимов Р.Р.,
учитель физической культуры

Челябинск
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов.

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Минобразования России от 05.03.2004г.№1089»об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);

2. Примерные программы, основного общего и среднего (полного) общего образования по обществознанию (письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005г №03-1263)

3. «О формировании учебных планов ОУ Челябинской области» на 2009-2010учебный год(Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 06.05.2009г.№01269).

4. Приказ Министерства образования и науки России от 19 декабря 2012г. №1067»Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013-2014 учебный год» (зарегистрировано Минюстом России 30 января 2013г., регистрационный № 26755).

5. «о разработке рабочих программ учебных курсов. Предметов, дисциплин в ОУ Челябинской области» (Письмо Минобразования и науки Челябинской области от 31.07.2009г.№103/3404).
6. Областной базисный план, утверждённый приказом Главного управления образования и науки Челябинской области (Приказ №04-997от 16 июня 2011г.
7. Учебный план МАОУ СОШ № 123 г. Челябинска на 2016-2017 учебный год

8. Приказ МОиН Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования

9. Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год

Основные цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- Освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обоснование выбора системы обучения

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич), предусматривает проведение 3 уроков физической культуры в неделю. Для обучения учащихся выбраны учебники: В.И. Лях, А.А. Зданевич М.Я. под общей ред. В.И. Лях «Физическая культура. 8-9 классы»;«Физическая культура. 5-7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2016г. Содержание программы распределено на отдельные темы в объеме учебных часов.

В 8-9 классах обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, которым рекомендовано обучение по программе для детей с задержкой психического развития (протокол ПМПК). Обучение осуществления в общеобразовательном классе интегрировано. Поэтому в курсе обучения физической культуре наряду с задачами общеобразовательной школы реализуются специфические (коррекционные) задачи (для учащихся с ограниченными возможностями здоровья):

1. Формирование навыков самостоятельного выполнения заданий
2. Воспитание умения планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль в ходе выполнения заданий
3. Развитие логического мышления и координации движений при выполнении упражнений
4. Развитие контроля и самоконтроля

Учебные занятия по физической культуре в интегрированном классе строятся на основе следующих методических принципов:

1. Усиление практической направленности изучаемого материала
2. Опора на жизненный опыт ребенка
3. Опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала, как в рамках одного предмета, так и между предметами
4. Соблюдение в определении объема изучаемого материала принципа необходимости и достаточности

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

-На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы)

-На реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-На соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения. В том числе и в самостоятельной деятельности;

-На достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и прцессов;

-На усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и навыков в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре»(информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность»(операционный компонент) и «Физическое совершенствование»(мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлением о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»- комплексы физических упражнений для УГГ, физкультминутки, занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, спортивных игр и двигательных действий из программы видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры выделяется по 105ч в 8 классах и 102ч в 9 классе (3ч в неделю, 35 учебных недель в 8 классах и 34 учебные недели в 9 классе).

Учебно-тематический план по физической культуре

для 8-9классов

№ п/п	Наименование разделов	Классы					
		8класс		9класс		7класс	
		Кол. часов	№ урока	Кол. часов	№ Урока	Кол. часов	№ урока
1	Основы знаний	1		1		1	
		В процессе уроков					
2	Легкая атлетика	16	2-16	16	2-16	16	2-16
3	Баскетбол	11	17-27	11	17-27	11	17-27
4	Гимнастика	20	28-47	20	28-47	20	28-47
5	Лыжная подготовка	13	48-60	13	48-60	13	48-60
6	Волейбол	17	61-77	17	61-77	17	61-77
7	Баскетбол	11	78-88	11	78-88	11	78-88
8	Легкая атлетика	17	89-105	14	89-102	17	89-105

Содержаниеучебного предмета

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастные половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол. Терминология избранной игры. . Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. НРЭО

Содержание программного материала разработано с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Количество часов, отражающих НРЭО, в 8 классах составляет 10 часов, в 9 классе – 9 часов

7 класс

№	№ урока	Тема урока	Тема НРК	источник
1	15	Баскетбол. Овладение техники стоек. ИОТ.	Лучшие баскетболисты Челябинска.	Методические рекомендации Учителям физической культуры. В.И.Харитонов
2	33	Освоение строевых упражнений. ИОТ.	Развитие гимнастики в Челябинске.	А.С.Камельков. –Челябинск.1991г
3	51	Освоение техники попеременного двухшажного хода. ИОТ	Развитие лыжного спорта на Урале.	Челябинская область: Энциклопедия /гл.редактор К.Н.Бочкарёв. – Челябинск:
4	68	Волейбол. Овладение техникой передвижений. ИОТ.	Лучшие волейболисты Челябинска.	Челябинск Энциклопедия. Составитель В.С.Боже. – Челябинск: Каменный пояс.
5	69	Единоборство. Освоение и развитие координационных способностей. ИОТ	Лучшие борцы Челябинской области	Справочник.
6	77	Освоение техники приема и передачи мяча.	Лучшие игроки Южного Урала.	Справочник «Спорт и
7	83	Освоение и развитие гибкости.	Лучшие игроки Челябинской области.	Здоровье – 2005»
8	84	Футбол. Овладение техникой передвижений. ИОТ.	Развитие футбола и мини-футбола в Челябинске.	Справочник. ЗЛО» Спортивное агентство Манеж» Челябинск:2005.
9-10	97-98	Легкая атлетика. Освоение техники метания мяча в цель, на дальность. ИОТ.	Развитие лёгкой атлетике на Урале.	Челябинск история моего города. Под ред. В.С. Боже.Г. С.Шкребня. Челябинск АБРИС.2005.

8 класс

№	№ урока	Тема урока	Тема НРК	источник
1	15	Баскетбол. Овладение техники стоек. ИОТ.	Лучшие баскетболисты Челябинска.	Методические рекомендации Учителям физической культуры. В.И.Харитонов
2	33	Освоение строевых упражнений. ИОТ.	Развитие гимнастики в Челябинске.	А.С.Камельков. –Челябинск.1991г
3	51	Освоение техники попеременного двухшажного хода. ИОТ	Развитие лыжного спорта на Урале.	Челябинская область: Энциклопедия /гл.редактор К.Н.Бочкарёв. – Челябинск:
4	68	Волейбол. Овладение техникой передвижений. ИОТ.	Лучшие волейболисты Челябинска.	Челябинск Энциклопедия. Составитель В.С.Боже. – Челябинск: Каменный пояс.
5	69	Единоборство. Освоение и развитие координационных способностей. ИОТ	Лучшие борцы Челябинской области	Справочник.
6	77	Освоение техники приема и передачи мяча.	Лучшие игроки Южного Урала.	Справочник «Спорт и
7	83	Освоение и развитие гибкости.	Лучшие игроки Челябинской области.	Здоровье – 2005»
8	84	Футбол. Овладение техникой передвижений. ИОТ.	Развитие футбола и мини-футбола в Челябинске.	Справочник. ЗЛО» Спортивное агентство Манеж» Челябинск:2005.
9-10	97-98	Легкая атлетика. Освоение техники метания мяча в цель, на дальность. ИОТ.	Развитие лёгкой атлетике на Урале.	Челябинск история моего города. Под ред. В.С. Боже.Г. С.Шкребня. Челябинск АБРИС.2005.

9 класс

№	№ урока	Тема урока	Тема НРК	источник
1	16	Баскетбол. Овладение техники стоек. ИОТ.	Лучшие баскетболисты Челябинска.	Методические рекомендации Учителям физической культуры. В.И.Харитонов
2	33	Освоение строевых упражнений. ИОТ.	Развитие гимнастики в Челябинске.	А.С.Камельков. –Челябинск.1991г
3	56	Освоение техники попеременного двухшажного хода. ИОТ	Развитие лыжного спорта на Урале.	Челябинская область: Энциклопедия /гл.редактор К.Н.Бочкарёв. – Челябинск:
4	66	Волейбол. Овладение техникой передвижений. ИОТ.	Лучшие волейболисты Челябинска.	Челябинск Энциклопедия. Составитель В.С.Боже. – Челябинск: Каменный пояс.
5	69	Единоборство. Освоение и развитие координационных способностей. ИОТ	Лучшие борцы в районе .	Справочник.
6	77	Освоение техники приема и передачи мяча.	Лучшие игроки Южного Урала.	Справочник «Спорт и
7	85	Освоение и развитие гибкости.	Лучшие игроки Челябинской области.	Здоровье – 2005»
8	87	Футбол. Овладение техникой передвижений. ИОТ.	Развитие футбола и мини-футбола в Челябинске.	Справочник. ЗЛО» Спортивное агентство Манеж» Челябинск:2005.
9	96	Легкая атлетика. Освоение техники метания мяча в цель, на дальность. ИОТ.	Развитие лёгкой атлетике на Урале.	Челябинск история моего города. Под ред. В.С. Боже.Г. С.Шкребня. Челябинск АБРИС.2005.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3х10м. (с)	8.2	8.8

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса – 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Коррекционная работа
					план	факт	
	Основы знаний						
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос			Коррекция слухового восприятия через лекцию
	Легкая атлетика **Спринтерский бег**						
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
4 - 5	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта			Коррекция памяти через неоднократное повторение сложных двигательных действий
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
9.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
	метание						
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических

			(1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.				упражнений
11	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			Коррекция зрительного восприятия через метания в цель, на дальность
12	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			Коррекция зрительного восприятия через метания в цель, на дальность
	прыжки						
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
15.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
16.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
	Баскетбол						
17-18	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
19-20	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
21-22	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			Коррекция зрительного восприятия через

			сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра				концентрацию на движущемся предмете
23 - 24	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра				Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
25	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
26-27	Штрафной бросок.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
	Гимнастика						
28-29	Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Лазание по канату.	Контрольный	Инструктаж по Т.Б при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук.Лазание по канату в три, два приёма.	Техника выполнения лазания по канату			Развитие вестибулярного аппарата
30-32	Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Опорный прыжок.	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка.Упражнение на внимание.	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
33-35	Строевые упражнения. Прыжки на	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок,	Уметь демонстрировать технику опорного			Развитие вестибулярного аппарата

	стопку гимнастических матов. Опорный прыжок.		прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. Преодоление препятствий.	прыжка			
36-37	Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Опорный прыжок.	Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. Преодоление препятствий.	Техника выполнения прыжка в равновесии «Ласточка»			Развитие вестибулярного аппарата
38-39	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. П/игры по выбору учащихся. .	Техника выполнения опорного прыжка			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
40-41	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения опорного прыжка			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
42-43	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
44-46	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
47	Строевые упражнения. Опорный	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция внимания, зрительного

	прыжок. Лазание						восприятия через сложные двигательные действия
	Лыжная подготовка						
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	комплексный	Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятии на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
49-50	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного одношажного хода			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
51	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом	совершенствование	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом	Техника выполнения торможения плугом			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
52	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом.	совершенствование	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.	Техника выполнения поворота плугом			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
53	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	совершенствование	Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.	Техника выполнения спусков с поворотами			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
54	Контрольная гонка 2 км	совершенствование	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
55	Прохождение дистанции 3 км	совершенствование	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м.				Коррекция волевых усилий

	со средней скоростью по пересеченной местности		Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.				при выполнении физических упражнений
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	совершенствование	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.				Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
57	Дистанция 3 км на время	совершенствование	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время				Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
58	Контрольный урок на дистанцию 3 км	совершенствование	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки:18,00 – 19,00 – 20,00			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
59-60	Совершенствование навыков катания с горок	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.				Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
	Волейбол						
61-62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
63-64	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
65-66	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете

67-69	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
70-72	Нападающий удар (н/у.).	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
73-74	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
75-77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
	Баскетбол						
78-79	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
80-81	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
82-83	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся

							предмете
84-85	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра				Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
86-87	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
88	Штрафной бросок.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
	Легкая атлетика **Спринтерский бег**						
89-90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
91-92	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
93-94	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
95	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.				Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
	метание						
97-98	Развитие скоростно-	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и	Уметь демонстрировать			Коррекция зрительного

	силовых качеств.		толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	отведение руки для замаха.			восприятия через метания в цель, на дальность
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			Коррекция зрительного восприятия через метания в цель, на дальность
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			Коррекция зрительного восприятия через метания в цель, на дальность
	прыжки						
101	Развитие силовых и координационных способностей.	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
102-103	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
104-105	Повторение пройденного	Совершенствование	Подведение итогов.				

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
	Основы знаний						
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос			Коррекция слухового восприятия через лекцию
	Легкая атлетика **Спринтерский бег**						
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			Развитие слухового восприятия через звуковые команды
4 - 5	Низкий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта			Развитие слухового восприятия через звуковые команды
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			Коррекция внимания через передачи эстафетной палочки
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			Коррекция волевых усилий через выполнение физ. упражнений
9.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			Коррекция волевых усилий через выполнение физ. упражнений
	метание						
10.	Развитие скоростно-	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и	Уметь демонстрировать			Коррекция зрительного

	силовых качеств.		толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	отведение руки для замаха.			восприятия через метания в цель
11	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			Коррекция зрительного восприятия через метания в цель
12.	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			Коррекция зрительного восприятия через метания в цель
	прыжки						
13-14	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
15.	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.			
16.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
	Баскетбол						
17-18.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
19- 20	Ловля и передача мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию

			руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				на движущемся предмете
21- 22	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
23 -24	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников ,бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
25	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
26 -27	Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
	Гимнастика						
28 -29	Строевые упражнения. Прыжки	Контрольный	Инструктаж по Т.Б при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук.Лазание по канату в три, два приёма.	Техника выполнения лазания по канату			Развитие вестибулярного аппарата

30 -32	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка.Упражнение на внимание.	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка			Развитие вестибулярного аппарата
33-35	Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов.	Комбинированный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. Преодоление препятствий.	Уметь демонстрировать технику опорного прыжка			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
36- 37	Прыжки на стопку гимнастических матов. Опорный прыжок.	Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. Преодоление препятствий.	Техника выполнения прыжка в равновесии «Ласточка»			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
38-39	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. П/игры по выбору учащихся. .	Техника выполнения опорного прыжка			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
40-41	. Опорный прыжок. Лазание	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения опорного прыжка			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
42 -43	Опорный прыжок. Лазание	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные

							действия
44-45	Опорный прыжок. Лазание	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
46	Лазание. Упражнения на гимнастической перекладине	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Подъем переворотом, махом оборот назад. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция внимания, зрительного восприятия через сложные двигательные действия
47	Лазание. Упражнения на гимнастической перекладине	Комбинированный	Лазание по канату в 2 приема. Комбинации из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок. ОРУ. Подъем переворотом, махом оборот назад. Развитие координационных способностей	Техника выполнения лазания по канату			Коррекция вестибулярного аппарата
	Лыжная подготовка						
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	комплексный	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью				Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	совершенствование	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью				Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	совершенствование	Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).				Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
52	Попеременный четырехшажный ход	комплексный	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом,	Техника выполненияодновре			Коррекция волевых усилий при выполнении

			рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	менного двухшажного хода.			физических упражнений
53	Техника преодоления контруклонов	обучение	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
54	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	совершенствование	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Техника выполнения одновременного одношажного хода			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	Обучение	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики				Коррекция зрительного восприятия
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	совершенствование	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
57	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км	совершенствование	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.				Коррекция зрительного восприятия
58	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км.	совершенствование	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.				Коррекция зрительного восприятия
59-60	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	комплексный	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.				Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
	Волейбол						

61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
63 -64	Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
65 -66	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
67-69	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
70 -72	Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
73 -74	Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
75 -77	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете

				упражнений			
	Баскетбол						
78 -79	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
80 -81	Ловля и передача мяча.	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
82-83	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
84-85	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников ,бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
86 -87	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
88	Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
	Легкая атлетика **Спринтерский бег**						

89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
91 -92	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
95	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
	метание						
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			Коррекция зрительного восприятия через концентрацию на движущемся предмете
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			Коррекция волевых усилий при выполнении физических упражнений
	прыжки						

101	Развитие силовых и координационных способностей.	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				Коррекция слухового восприятия через звуковые команды
102	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подведение итогов	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			Коррекция волевых усилий

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Спортивный инвентарь, оборудование	Наличие
1	Мячи волейбольные	4 шт.
2	Мячи баскетбольные	6 шт.
3	Мячи набивные	2 шт.
4	Мячи футбольные	4 шт.
5	Скакалки	9 шт.
6	Лыжи на ботинках	
7	Лыжи на мягких креплениях	
8	Лыжные ботинки	
9	Маты	8 шт.
10	Стол теннисный	2 шт.
11	Мячи для метания	3 шт.
12	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
13	Боксерский мешок	3 шт.
14	Коврики массажные	7 шт.
15	Волейбольная сетка	1 шт.
16	Мячи гимнастические	11 шт.

Список литературы

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
4. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
5. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с
6. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
7. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
8. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.