

Пояснительная записка

Рабочая программа 9 класса учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Лицей № 19» и авторской программы Ляха И.В. Физическая культура 8-9 класс. Программы общеобразовательных учреждений Просвещение, 2016 г, рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Уровень изучения – базовый.

В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (учебный предмет «Физическая культура»).

Назначение предмета «физическая культура» в основной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование и развитие коммуникативной, информационной, социальной, учебно-познавательной и общекультурной компетенций.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение физическими упражнениями, умение использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности интереса на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Для достижения поставленных целей в 9 классе необходимо решение следующих **задач:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитию двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости выполнения во время физических упражнений.

- Для обучения физической культуре в МАОУ «Лицей №19» выбрана содержательная линия В.И.Ляха. Главные особенности учебно-методического

комплекта (УМК) по физической культуре состоят в том, что они обеспечивают преемственность курсов физической культуры в начальной школе и в последующих классах основной и средней школы, а также в полной мере реализуют принципы деятельностного подхода, что полностью соответствует миссии и целям гимназии и образовательным запросам обучающихся.

Основные формы контроля:

Техника выполнения упражнений в процессе урока.

Контроль нормативов в начале и конце учебного года.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков , набивные мячи 3-5 кг.;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, Олимпийское движение в

России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки. Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья.

Содержание программы с указанием количества часов

<i>№п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>
1	Базовая часть	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	15
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	33
2.1	Спортивные игры	15
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Легкая атлетика	10
2.4	Лыжная подготовка	5
Итого		105

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п/п	Виды программного материала	Кол-во часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивные игры	32	11	-	9	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
4	Лёгкая атлетика	31	16	-	-	15
5	Лыжная подготовка	21	-	-	21	-
	ИТОГО:	105	27	21	30	27

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 14*, в безветренную погоду.
Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика(на основе учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<i>1 четверть (27 часов)</i>				
<i>Основы знаний (1 час)</i>				
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение.	Слушают учителя; отвечают на проблемные вопросы, дискутируют, запоминают. Определяют ситуации, требующие применения мер профилактики травматизма на уроках.	04.09.2018	
<i>Легкая атлетика 15 (ч)</i>				
2	Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности	05.09.2018	
3	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Слушают учителя, запоминают, анализируют. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	06.09.2018	
4	Техника спринтерского бега. Низкий старт	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и	11.09.2018	

		устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
5	Техника спринтерского бега. Низкий старт	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	12.09.2018	
6	Техника длительного бега. Чередующий бег	Слушают учителя, запоминают, анализируют. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	13.09.2018	
7	Техника длительного бега. Равномерный бег.г	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости	18.09.2018	
8	Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости.	19.09.2018	
9	Техника метания.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	20.09.2018	
10	Техника метания.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	25.09.2018	
11	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику прыжка в длину.	26.09.2018	
12	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Проявляют качества силы, быстроты	27.09.2018	
13	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества	02.10.2018	

		силы и координации		
14	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику метательных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	03.10.2018	
15	Техника метания.	Осваивают технику метательных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют выполнение метательных упражнений	04.10.2018	
16	Техника метания. Бросок набивного мяча.	Осваивают технику метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических способностей	09.10.2018	
<i>Спортивные игры (11 ч.) (баскетбол)</i>				
17	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Овладевают правилами техники безопасности на уроках спортивные игры	10.10.2018	
18	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов.	11.10.2018	
19	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	16.10.2018	
20	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Овладевают техникой ведения баскетбольного мяча. Осваивают действия, выявляют и устраняют типичные ошибки.	17.10.2018	
21	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	18.10.2018	
22	Техника ведения	Взаимодействуют со сверстниками	24.10.2018	

	баскетбольного мяча. Тактика нападения.	в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
23	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов в движении.	25.10.2018	
24	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча.	26.10.2018	
25	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме	30.10.2018	
26	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Осваивают технику изучаемых приёмов и действий при технике броска. Основы броска баскетбольного мяча	31.10.2018	
27	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча.	01.11.2018	
<i>II четверть (21 час)</i> <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой	13.11.2018	
29	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Осваивают технику общеразвивающих упражнений Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	14.11.2018	
30	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	15.11.2018	
31	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Осваивают строевые упражнения. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	20.11.2018	
32	Техника выполнения ОРУ на месте с предметом	Осваивают строевые упражнения. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	21.11.2018	
33	Техника выполнения висов и упоров	Осваивают висы и упоры. Осваивают технику данных	22.11.2018	

		упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
34	Техника выполнения висов и упоров	Осваивают висы и упоры. Осваивают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают силовые способности	27.11.2018	
35	Техника выполнения опорных прыжков.	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	28.11.2018	
36	Техника выполнения опорных прыжков.	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	29.11.2018	
37	Техника выполнения опорных прыжков.	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	04.12.2018	
38	Техника выполнения опорных прыжков.	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	05.12.2018	
39	Техника выполнения акробатических упражнений.	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	06.12.2018	
40	Техника выполнения акробатических упражнений.	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	11.12.2018	
41	Техника выполнения акробатических упражнений.	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	12.12.2018	
42	Техника выполнения	Осваивают акробатические	13.12.2018	

	акробатических упражнений.	упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость		
43	Техника выполнения акробатических упражнений.	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	18.12.2018	
44	Техника выполнения акробатических упражнений	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	19.12.2018	
45	Упражнения в равновесии.	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	20.12.2018	
46	Упражнения в равновесии.	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	24.12.2018	
47	Техника выполнения силовых упражнений	Осваивают технику лазания и перелезания. Описывают технику акробатических упражнений. Развивают координационные способности и силу	25.12.2018	
48	Техника выполнения силовых упражнений	Осваивают технику лазания и перелезания. Описывают технику акробатических упражнений. Развивают координационные способности и силу	26.12.2018	
<i>III четверть Основы знаний(1 ч)</i>				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой	15.01.2019	

	лыжного спорта.	доврачебной помощи		
<i>Лыжная подготовка (20 ч)</i>				
50	Техника попеременного двухшажного хода.	Освоение техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	16.01.2019	
51	Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	17.01.2019	
52	Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Развитие выносливости.	22.01.2019	
53	Техника выполнения одновременных ходов	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.	23.01.2019	
54	Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие общей выносливости	24.01.2019	
55	Техника одновременного одношажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со	29.01.2019	

		сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности		
56	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие общей выносливости.	30.01.2019	
57	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	31.01.2019	
58	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки	05.02.2019	
59	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.	06.02.2019	
60	Техника попеременного четырехшажного хода. Правильность работы рук.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют	07.02.2019	

		технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.		
61	Техника попеременного четырехшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	12.02.2019	
62	Техника попеременного четырехшажного хода	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	13.02.2019	
63	Техника попеременного четырехшажного хода	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	14.02.2019	
64	Техника выполнения конькового хода. Работа ног	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	19.02.2019	
65	Техника выполнения конькового хода..	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	20.02.2019	

		лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
66	Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	21.02.2019	
67	Техника преодоления контруклона	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки	26.02.2019	
68	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	27.02.2019	
69	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	28.02.2019	
<i>Спортивные игры (9 ч.) (волейбол)</i>				
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на игровой площадке. Стойка и передвижение игрока	05.03.2019	
71	Техника передачи мяча сверху у сетки.	Овладевают основными техническими действиями в волейболе. Осваивать основы технических действий волейболистов.	06.03.2019	
72	Техника передачи мяча сверху у сетки.	Овладевают основными техническими действиями в волейболе. Осваивать основы технических действий волейболистов. Развитие координации.	07.03.2019	
73	Техника передачи мяча	Освоение технических приёмов в	12.03.2019	

	сверху через сетку в прыжке.	ловли и передачи баскетбольного мяча. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.		
74	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	13.03.2019	
75	Техника приема мяча, отраженного сеткой	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	14.03.2019	
76	Техника приема мяча, отраженного сеткой	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	19.03.2019	
77	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	20.03.2019	
78	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов	21.03.2019	

		передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.		
<i>IV четверть</i> <i>Основы знаний (1 ч.)</i>				
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на игровой площадке. Раскрывают роль физической культуры и её значение в формировании здорового образа жизни	02.04.2019	
<i>Спортивные игры (11 ч.)</i> <i>(баскетбол)</i>				
80	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов.	03.04.2019	
81	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов. Развитие координации.	04.04.2019	
82	Техника ведения мяча в различных стойках.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов. Развитие координации.	09.04.2019	
83	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивают действия, выявляют и устраняют типичные ошибки.	10.04.2019	
84	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивают действия, выявляют и устраняют типичные ошибки. Игровые действия в условиях учебной деятельности.	11.04.2019	
85	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками	16.04.2019	

		в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.		
86	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча.	17.04.2019	
87	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Развивают координационные способности	18.04.2019	
88	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча. Развивают координационные способности.	23.04.2019	
89	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча. Развивают координационные способности.	24.04.2019	
90	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча.	25.04.2019	
<i>Основы знаний (1 ч)</i>				
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.	Осваивают правила технику безопасности на уроках легкой атлетики	30.04.2019	
<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>				
92	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	07.05.2019	
93	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	08.05.2019	
94	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Осваивают технику метательных упражнений. Демонстрируют	10.05.2019	

		вариативное выполнение метательных упражнений..		
95	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Осваивают технику метательных упражнений.	14.05.2019	
96	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости.	15.05.2019	
97	Техника прыжка в длину.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости.	16.05.2019	
98	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику равномерного бега. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	21.05.2019	
99	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику равномерного бега. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	22.05.2019	
100	Техника эстафетного бега	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации.	23.05.2019	
101	Техника эстафетного бега	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации.	24.05.2019	
102	Техника эстафетного бега	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации.	28.05.2019	
103	Техника метания.	Осваивают технику эстафетного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития	29.05.2019	

		скоростных способностей.		
104	Техника метания.	Осваивают технику эстафетного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	30.05.2019	
105	Техника метания.	Осваивают технику эстафетного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..	31.05.2019	
Итого 105 часов				

Список литературы

Литература для учителя

1. Лях В.И., Учебник «Физическая культура 8-9 класс» для общеобразовательных учреждений , Просвещение 2016.
2. Методическое пособие: Журнал Физическая культура. все для учителя! , Основа. 2017.

Литература для ученика

1. Лях В.И., Физическая культура: Учебник для 8-9 класс для общеобразовательных учреждений , Просвещение 2016.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спорт оборудование.
2. Спорт инвентарь.