МОУ ИНДУСТРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*УТВЕРЖДАЮ*

*Директор МОУ Индустринской основной*

*общеобразовательной школы*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Е. Агеева*

*«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.*

*М.П.*

Рабочая программа

по физической культуре

9 класс

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Пиманова Юлия Федоровна

Учитель физической культуры

высшей кв. категории

2018 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по биологии для 9 класса составлена в соответствии правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Областной закон от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 9 классы» (М.: Просвещение).2014.

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

УМК:

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. -2006.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 9 классе отводится 66 часа (2 ч/нед.).

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре. История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура**.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

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

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО),(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний о физической культуре. | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 10 |
| 5. | Спортивные игры | 26 |
| Итого | | 66 |

**Календарно-тематическое планирование.**

**Физическая культура 9 класс (2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **дата** | | |
| **план** | | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к ТБ и бережное отношение к природе (экологические требования) |  | |  |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м |  | |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м |  | |  |
| 4 | Бег на результат 60 м |  | |  |
| 5 | Высокий старт |  | |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин |  | |  |
| 7 | Кроссовый бег |  | |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) |  | |  |
| 9 | Челночный бег |  | |  |
| **Волейбол (9 часов)** | | | | |
| 10 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |  | |
| 11 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |  |  | |
| 12 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку |  |  | |
| 13 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |  |  | |
| 14 | Прием мяча отраженного сеткой |  |  | |
| 15 | Отбивание кулаком через сетку |  |  | |
| 16 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку |  |  | |
| 17 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |  | |
| 18 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи |  |  | |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** | | | | |
| 19 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |  |  | |
| 20 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) |  |  | |
| 21 |  |  | |
| 22 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)  Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). |  |  | |
| 23 | Акробатическая комбинация |  |  | |
| 24 | Акробатическая комбинация |  |  | |
| 25 | Ритмическая гимнастика |  |  | |
| 26 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). |  |  | |
| 27 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) |  |  | |
| 28 |  |  | |
| 29 | *Мальчики:*  Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.  *Девочки:*  Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок. |  |  | |
| 30 |  |  | |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)** | | | | |
| 31 | Попеременный четырехшажный ход |  |  | |
| 32 |  |  | |
| 33 | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |  | |
| 34 |  |  | |
| 35 | Преодоление контруклонов |  |  | |
| 36 |  |  | |
| 37 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |  |  | |
| 38 |  |  | |
| 39 | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  | |
| 40 |  |  | |
| **Баскетбол (12 часов)** | | | | |
| 41 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |  | |
| 42 | Остановка двумя шагами и прыжком |  |  | |
| 43 | Повороты без мяча и с мячом |  |  | |
| 44 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |  | |
| 45 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. |  |  | |
| 46 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  | |
| 47 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  | |
| 48 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |  |  | |
| 49 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  |  | |
| 50 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м |  |  | |
| 51 | Штрафной бросок |  |  | |
| 52 | Штрафной бросок |  |  | |
| **Футбол (5 часа)** | | | | |
| 53 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; |  |  | |
| 54 | Совершенствование техники ударов по воротам;  Игра в мини-футбол. |  |  | |
| 55 | Удар по катящемуся мячу |  |  | |
| 56 | Совершенствование техники ведения |  |  | |
| 57 | Совершенствование техники ударов по воротам;  Игра в мини-футбол. |  |  | |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | | | |
| 58 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" |  |  | |
| 59 | Низкий старт до 30 м |  |  | |
| 60 | Скоростной бег до 70 м |  |  | |
| 61 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин |  |  | |
| 62 | Кроссовый бег |  |  | |
| 63 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) |  |  | |
| 64 | Челночный бег |  |  | |
| 65 | Бег с ускорением от 70 до 80 м |  |  | |
| 66 | Бег на результат 60 м |  |  | |

**Список литературы:**

1. Рабочая программа основного общего образования по физической культуре 9 класс автор В.И. Лях, издательство М.: Дрофа, 2015 г;

2. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 9 класс М.: ВАКО, 2013.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Н. Комлык

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.