

Рассмотрено
руководитель ШМО
/Е.Н. Долгова/
Protokol № 1 от
« 25 » августа 2020г.

Согласовано
заместитель директора по
УР МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
/М.Н.Липатова/
« 25 » августа 2020 г.

Утверждаю
директор МБОУ«Чувашско-
Елтанская СОШ»
/А.В. Алексеев/
Приказ №58 от
« 31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 9 класса

Кирилловой Надежды Дмитриевны,
учителя первой квалификационной категории
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»
Чистопольского муниципального района РТ

2020-2021 учебный год
Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2025 годы, утвержденной приказом № от августа 2025 года

- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 55 от 31 августа 2020 года

- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы Москва: «Просвещение» 2013г

В соответствии с Учебным планом МБОУ Чувашско-Елтанская СОШ» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 9 классе 3 часа в неделю, что составляет 105 часов в год.

Цели и задачи учебного предмета

Основная цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно

реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к

конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценостное видение окружающего мира; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Коммуникативные результаты

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
 - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
 - выделять общую точку зрения в дискуссии;
 - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
 - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
 - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
 - Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
 - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
 - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
 - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
 - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
 - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
 - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
 - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Регулятивные результаты

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
 - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
 - Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- 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. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Предметные результаты

Ученик сможет:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Знание о физической культуре (3 часа в процессе уроков (в течении учебного года)

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

Физическая культура (основные понятия): Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физическая культура человека: Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

Гимнастика (18 часов: 18 во 2 четверти)

Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7-8 класса;

Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полуспагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и сосокки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад сосокк, махом вперед сосокк; зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; сосокки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

Легкая атлетика (21 часа: 12 в 1 четверти, 9 в 4 четверти)

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).

Лыжная подготовка (18 часов: 18 в 3 четверти)

Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.

Баскетбол(15 часов: в 15 часов в 1 четверт)

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек; эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека

Волейбол (18 часов: 11 часов в 3 четверти ,7 часов в 4 четверти)Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Футбол (в процессе уроков в разделе легкая атлетика 1-2 четверть)

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

Плавание (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Проплыивание учебной дистанции вольным стилем.

Элементы единоборств (3 часа: 3 часа во 2 четверти)

ТБ при проведении занятий. Подготовка места занятий. Освоение техникой владения приемами.

Гандбол (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и сеток. Правила техники безопасности.

Бадминтон (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Краткая характеристика вида спорта. Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтонаста. Упражнения на развитие гибкости.

Нормативы (3 часа: 1 час 1,3,4 четверти)

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

9 класс

3 ч. в неделю, всего 105 часов

	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	6	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	18	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП (физической подготовкой). Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
3	Легкая атлетика	21	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для</p>

			развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4	Лыжная подготовка	18	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>
5	Баскетбол	15	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха.</p>
6	Волейбол	15	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их</p>

			самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	Футбол	10 в проце ссе урока	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	Плавание	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием.
9	Элементы единоборств	3	Описывать технику выполнения приемов в единоборстве, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборстве для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборстве, соблюдать правила техники безопасности.
10	Гандбол	3	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, повторять их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
11	Бадминтон	3	Осваивать вместе с товарищем приемы игры в бадминтон. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
12	Нормативы	3	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения по	
			плану	факту
Iч. 1	Л/А ТБ История физической культуры (л/а) Низкий старт.	11 1	03.09	
2	Спринтерский бег. Зачет. Бег 30 метров. Двусторонняя игра футбол.	1	04.09	
3	Эстафетный бег. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы..	1	07.09	
4	Зачет. Бег 60 метров. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	10.09	
5	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Учебная игра.	1	11.09	
6	Зачет. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Удар по мячу серединой лба.	1	14.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	17.09	
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Остановка мяча грудью.	1	18.09	
9	Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени. Подбор мяча подкатом.	1	21.09	
10	Бег на средние дистанции. Тактические действия в игре.	1	24.09	
11	Зачет. Бег 1000 метров. Тактические действия в игре.	1	25.09	
12	С/И Баскетбол ТБ Позиционное нападение со сменой мест	15 1	28.09	
13	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5.	1	01.10	
14	Личная защита в игровых взаимодействиях.	1	02.10	
15	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	05.10	
16	Штрафной бросок.	1	08.10	
17	Штрафной бросок.	1	09.10	
18	Позиционное нападение.	1	12.10	
19	Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину.	1	15.10	
20	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1	16.10	
21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	19.10	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4).	1	22.10	
23	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	23.10	
24	Штрафной бросок. На оценку	1	26.10	
25	Учебно – тренировочная игра 3x3,4x4.	1	29.10	
26	Двусторонняя игра	1	30.10	
27	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Подготовка к сдаче ГТО	18 1	09.11	
II 28	Гимнастика ТБ Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно	1	12.11	
29	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	13.11	
30	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	16.11	

31	Акробатические элементы.	1	19.11	
32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полуспагат (д.).	1	20.11	
33	ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	23.11	
34	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	26.11	
35	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	1	27.11	
36	Размахивание и сосок.	1	30.11	
37	Подъема переворотом силой, подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки .	1	03.12	
38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	04.12	
39	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	07.12	
40	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	10.12	
41	Лазание по канату.	1	11.12	
42	Лазание по канату в два приема.	1	14.12	
43	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1	17.12	
44	Опорный прыжок	1	18.12	
45	Зачет. Опорный прыжок. Развитие гибкости.	3	21.12	
46	Элементы единоборств ТБ Виды единоборств Силовые упражнения и единоборства в парах	3 1	24.12	
47	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	25.12	
48	Техника выполнения бросков. Сопротивления. Защита.		11.01	
IIIЧ	Л/П. ТБ Техника выполнения бросков. Сопротивления. Защита.	18		
49	Попеременный двушажный ход.	1	14.01	
50	Одновременный двушажный.	1	15.01	
51	Переход с одного хода на другой	1	18.01	
52	Одновременный одношажный ход.	1	21.01	
53	Одновременный безшажный ход.	1	22.01	
54	Коньковый ход без палок.	1	25.01	
55	Коньковый ход.	1	28.01	
56	Преодоление контр уклонов.	1	29.01	
57	Попеременный четырехшажный ход.	1	01.02	
58	Подъём скользящим шагом.	1	04.02	
59	Поворот «плугом».	1	05.02	
60	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	08.02	
61	Попеременный четырехшажный ход.	1	11.02	
62	Преодоление контр уклонов.	1	12.02	
63	Прохождение дистанции 1км	1	15.02	
64	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1	18.02	
65	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем	1	19.02	
66	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	22.02	
67	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	11 1	25.02	
68	С/И Волейбол ТБ Стойки и передвижения игрока.	11 1	26.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	01.03	
70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	04.03	
71	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах.	1	05.03	

72	Прием мяча снизу.	1	08.03	
73	Нижняя прямая подача.	1	11.03	
74	Нижняя прямая подача.	1	12.03	
75	Нападающий удар при встречных передачах.	1	15.03	
76	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	18.03	
77	Нападающий удар при встречных передачах.	1	19.03	
78	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	01.04	
IVЧ	С/И Волейбол ТБ	4	02.04	
79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу	1		
80	Игра в нападение через 3-ю зону.	1	05.04	
81	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра с заданиями.	1	08.04	
82	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра с заданиями.	1	09.04	
83	Плавание. ТБ Страницы истории. Специальные плавательные упражнения.	3 1	12.04	
84	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.	1	15.04	
85	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья.		16.04	
86	Гандбол ТБ Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и сеток.	3 1	19.04	
87	Освоение индивидуальной техникой защиты Учебная игра.	1	22.04	
88	Учебная игра с заданиями.	1	23.04	
89	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Подготовка к сдаче ГТО	1	26.04	
90	Бадминтон ТБ краткая характеристика вида спорта. Овладение хваткой ракетки, стойки перемещения	3 1	29.04	
91	Жонглирование (подбрасывание волана с ракетки ловля его ракеткой)	1	30.04	
92	Подачи (короткий без замаха, с замахом). Удары.	1	03.05	
93	Л\А ТБ Прыжки в высоту способом «перешагивания»	10	06.05	
94	Зачет. Бег 60 метров. Учебная игра футбол.	1	10.05	
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра	1	13.05	
96	Зачет. прыжки с разбега. Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени. Удары по мячу.	1	14.05	
97	Зачет. Метание малого мяча. Тактические действия в игре.	1	14.05	
98	Бег по пересеченной местности. Учебная игра.	1	17.05	
99	Зачет. Бег на 1000 м. Учебная игра с заданием.	1	20.05	
100	Бег по пересеченной местности. Учебная игра.	1	21.05	
101	Бег 2000, 3000 метров. Учебная игра с заданием.	1	24.05	
102	Зачет. Бег 2000, 3000 метров. Учебная игра с заданием.	1	24.05	

Лист изменений в тематическом планировании

Приложение

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств - 9кл

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без учета	-времени	-	-	-

