

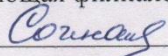
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**  
**Муниципальное образование - Пронский муниципальный район**  
**Рязанской области**  
**МОУ «Новомичуринская СОШ № 2 им. И.В. Мичурина»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от 31.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заведующая филиалом

  
\_\_\_\_\_  
С.А. Соина

от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
\_\_\_\_\_  
В.Н. Климакина

Приказ №76  
от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
для 9 класса основного общего образования

**Новомичуринск -2023**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего и среднего общего образования от 5 марта 2004 г. №1089»),

При составлении данной рабочей программы были учтены требования официальных нормативных документов и программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.);
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009 г.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010.г № № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации» (письмо Министерства образования Ульяновской области от 20.07.2011 г № 08/6214)

примерной программы для среднего (полного) общего образования по физической культуре (Базовый уровень); учебного плана МБОУ гимназии на 2015- 2016 учебный год. Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2013. Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом возрастных особенностей учащихся.

Актуальность программы состоит в том, что она включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3 часа в неделю.

Уровень программы: базовый. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Учебный план гимназии на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводит 3 часа в неделю, всего 102 ч. в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №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».

### **Цели и задачи изучения предмета.**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической **целью школьного физического воспитания** 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.

**Задачи физического воспитания** обучающихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал,

спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в 9 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Льжные подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования,
- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программы основного общего образования;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Характеристика процесса обучения.**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

## Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план гимназии на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводит 3 часа в неделю, всего 102 ч. в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов
1	Основы о физической культуре	в процессе урока
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	38
4	Гимнастика с элементами акробатики	19
5	Лыжная подготовка	21

## Содержание учебного предмета

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**      Общая (базовая) физическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики:** *Акробатика* - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

*Строевые упражнения – на каждом уроке:* перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплекс УГГ – на каждом уроке:* с предметами и без предметов

*Висы* – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

*Упражнение в равновесии* – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа* :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

**Легкая атлетика:** Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта **Баскетбол:** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол:** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**Лыжная подготовка:** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности Одновременный

одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

### **Развитие двигательных качеств**

**Развитие скоростных способностей:** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно); бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы



упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

**Развитие выносливости:** повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

**Развитие координации:** бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

**Развитие двигательных качеств:** силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

№	Контрольные упражнения	мальчики			
		5	4	3	5
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,4
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	19
6	Вис (сек)	30	28	24	24
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18

9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	13
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14
13	Наклон \см\	9	7	5	13
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3
16	Прыжок в высоту	115	100	90	10
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	47

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Выпускник научится:

\* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

« характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

привычек;

- \* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- \* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- \* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- \* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- \* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- \* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- \* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- \* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- \* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- \* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- \* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- \* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- \* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- \* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- \* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- \* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- \* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- \* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- \* 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 прыжках (в высоту и длину);
- \* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- \* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- \* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- \* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- \* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- \* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- \* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- \* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№

Спортивный инвентарь, оборудование

### **Учебно – методическое обеспечение Список рекомендуемой литературы для учителя**

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2013..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2009-2010 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2010.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др. — М., 2012.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2011. – 62 с.

### **Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2013..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2009/2010 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2010.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др. — М., 2012.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2011. – 62 с.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**9 класс**

102 часа (3 часа в неделю)

**Общие надпредметные цели:** 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.

**Общие предметные цели:** 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

**Легкая атлетика (11 часов)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируе пре
---	------------	--------------	---------------	-----------	-----------	-----------------------------	-----------------

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	5			Вводный	Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ.	<b>Знать:</b> технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2					Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	Знать определение ФК.
3					Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (60 м)</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации.	Знать и применять на практике приёмы закаливания.
4					Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (1000 м)</i> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	<b>Знать:</b> технику безопасности на уроках легкой атлетики.



5					Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	<b>Знать:</b> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.
6	Прыжок в длину	3			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<b>Знать:</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.
7					Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Входящий тестовый контроль (челночный бег 3x10 м)</i> Правила соревнований по прыжкам в длину.	<b>Знать:</b> Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.
8					Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	<b>Знать:</b> Правила соревнований по прыжкам в длину.

9	Метание мяча	3			Комплексный	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.	<b>Знать:</b> Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.
10					Комплексный	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Знать:</b> Правила соревнований по метанию.
11					Учетный	Метание мяча. Опрос по теории.	<b>Знать:</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

**Гимнастика с элементами акробатики (19 час)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые Пр
12	Висы и упоры. Лазанье	9			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: технику безопасности на уроках гимнастики.
13					Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Знать: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
14					Совершенствования	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	Знать: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

15					Совершенство	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.
16					Совершенство	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.

17					Совершенство	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.
18					Совершенство	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.

19					Совершенство	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.
20					Учетный	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.
21	Акробатические упражнения опорный прыжок.	10			Комплексный	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Инструктаж по технике безопасности.
22					Совершенство	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

23				Совершенство	<p>Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
24				Совершенство	<p>Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
25				Совершенство	<p>Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

26					Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.
27					Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений .
28					Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.



29					Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать: Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели).
30					Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.	Знать: Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и.

### Спортивные игры (15 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые Пр
---	------------	--------------	---------------	-----------	-----------	-----------------------------	-------------------

3 1	Баскетбол	15			Комплексный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Технику безопасности во время спортивных игр.
3 2					Совершенствования знаний, умений, навыков	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.
3 3					Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.

3 4					Совершенство вания	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико- тактические действия и приемы в баскетболе.	Знать: Основные технические действия и приемы в баскетболе.
3 5					Совершенство вания	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зональной защиты (1х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основные технические действия и приемы в баскетболе.

3 6					Комплек сный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.
3 7					Соверше нствован ия	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.

3 8					<p>Комплексный</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>
3 9					<p>Совершенствование</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>

4 0					Совершенство вание	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.
4 1					Совершенство вание	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.

4 2					Совершенство вание	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по баскетболу.
4 3					Комплекс ный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	Знать: Развитие скоростных способностей.

4 4					Совершенство нствован ия	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	Знать: Развитие скоростных способностей.
4 5					Совершенство нствован ия	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	Знать: Развитие скоростных способностей.



**Лыжная подготовка (16 часов) (при отсутствии условий для проведения лыжной подготовки, рекомендуемых СанПиН 2.4.2.2821-10 (приложение 7) проводится кроссовая подготовка)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты
4 6		16			Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Инструктаж по технике безопасности.
4 7				Совершенствования	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Знать: Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
4 8				Совершенствования	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов.	Знать: Виды лыжного спорта.	

4 9				Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции до 2,5 км.  Элементы тактики лыжных гонок.</p>	Знать: Элементы тактики лыжных гонок.
5 0				Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км.  Элементы тактики лыжных гонок.</p>	Знать: Виды лыжного спорта.
5 1				Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.  Элементы тактики лыжных гонок.</p>	Знать: Элементы тактики лыжных гонок.
5 2				Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.  Элементы тактики лыжных гонок.</p>	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,
5 3				Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.  Элементы тактики лыжных гонок.  Лыжные гонки.</p>	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,

5 4				Комплек сный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,
5 5				Соверше нствован ия	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,
5 6				Соверше нствован ия	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,
5 7				Соверше нствован ия	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,
5 8				Соверше нствован ия	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Правила соревнований
5 9				Комплек сный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.	Знать: Правила соревнований

60					Совершенство ния	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	Знать: Правила соревнований
61					Учетный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	. Знать: Инструктаж по технике безопасности.
62	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	18			Комплексный	<b>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности. Промежуточный тестовый контроль.</b>	Знать: Инструктаж по технике безопасности.
63					Совершенство ния	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	Знать: Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

6 4					Комплек сный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	Знать: Специальные беговые упражнения.
6 5					Комплек сный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	Знать: Специальные беговые упражнения.
6 6					Комплек сный	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	Знать: Специальные беговые упражнения.

**Спортивные игры (23 часа)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планирование
							<b>Знать</b>
6 7	Волейбол	23			Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	Знать: Техника безопасности на уроках.
6 8					Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы волейболе.
6 9					Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы волейболе.

7 0					Совершенство ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы волейболе.
7 1					Совершенство ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы волейболе.
7 2					Совершенство ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы волейболе

7 3					Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.
7 4					Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знат Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.ь:



7 5					Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.
7 6					Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.

7 7					Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.
7 8					Комплек сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.
7 9					Соверше нствован ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.

8 0					Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.
8 1					Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.
8 2					Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.

8 3				Комплек сный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.</p>
				Соверше нствован ия	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.</p>
8 5				Соверше нствован ия	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массов соревнований по волейболу.</p>

8 6					<p>Совершенство</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>
8 7					<p>Совершенство</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>

8 8					Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.
8 9					Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.

### Легкая атлетика (13 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	План
							<b>Знать</b>
9 0	Спринтерский бег	4			Комплексный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать: Инструктаж по ТБ.

9 1					Комплексный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями
9 2					Комплексный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
9 3					Учетный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

9 4	Метание мяча	4			Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
9 5					Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.



9 6					Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
9 7					Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
9 8	Прыжок в высоту	5			Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Знать: Подбор разбега и отталкивание.

9 9					Комплекс ный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Знать: Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.
1 0 0					Комплекс ный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Знать: Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

1 0 1					Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.  Переход через планку.  Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знать: Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.</p>
1 0 2					Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.  Приземление.  Челночный бег 3x10 м.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.</p>	<p>Знать: о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.</p>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный

стол

Ноутбук

учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно

гимнастическое

напольное

Комплект навесного  
оборудования  
Скамья  
атлетическая  
наклонная  
Коврик  
гимнастиче  
ский Маты  
гимнастиче  
ские Мяч  
набивной  
(1 кг, 2 кг)  
Мяч малый  
(теннисный  
) Скакалка  
гимнастиче  
ская Палка  
гимнастиче  
ская Обруч  
гимнастиче  
ский  
Коврики  
массажные  
Сетка для переноса малых  
мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с  
кольцами и сеткой Щиты  
баскетбольные навесные с кольцами и  
сеткой Мячи баскетбольные для мини-  
игры  
Сетка для переноса и  
хранения мячей  
Жилетки игровые с  
номера  
Стойки волейбольные  
универсальные Сетка  
волейбольная  
Мячи  
волей  
больн  
ые  
Мячи  
футбольны  
е Номера  
нагрудные  
Насос для  
накачивания мячей  
Аптечка  
медицинская  
Спортивные залы  
(кабинеты)

Спортивный зал

игровой

Спортивный зал

гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и  
оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетичес

кая дорожка

Сектор для

прыжков в

длину

Ботинки для

лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола

(мини-футбола)