

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
А.Ф.Хисамутдинова
Протокол №1
от «18» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Большеелгинская
СОШ»
Э.Р. Валеева
«18» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Большеелгинская СОШ»
Г. М. Миннигалеева
Приказ № 1
от «18» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 9 класса
МБОУ «Большеелгинская средняя
общеобразовательная школа»

Составил: учитель физической культуры
первой квалификационной категории **Фаттахов С.С.**

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «18» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями, далее – ФГОС ООО);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/15 от 08.04.2015 г.);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 92 от 29.08.2019);
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 59 о/д от 28.08.2023 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 59 о/д от 28.08.2023 года;
- Устав МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Программа воспитания МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Большеелгинская СОШ»

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует

обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и

проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой

деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Выпускник научится:

- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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 учетом 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 про

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории)

Содержание учебного курса

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и

наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Плавание	2
1.7	Футбол	3
1.8	Основы единоборств	2
1.9	Баскетбол	10
2.0	Бадминтон	3
	<i>Итого</i>	68

Критерии оценивания различных видов работ

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

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАСС

Общее количество часов на 2023 - 2024 учебный год - 68

Тематическое планирование на I четверть

Общее количество учебных часов на I четверть - 18

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Дата проведения	Примечание
1			4	5
Легкая атлетика-8 ч				
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Инструктаж по ТБ.	1	02.09	
2	Эстафетный бег. Техника движений и его основные показатели. Прыжок в длину с места	1	07.09	
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег метание м/м	1	09.09	
4	Низкий старт. Финиширование. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	14.09	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13	1	16.09	

	беговых шагов.			
6	Метание мяча на дальность с разбега.	1	21.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Оценка техники метания мяча	1	23.09	
8	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	1	28.09	
Баскетбол-10 ч.				
9(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Инструктаж по ТБ.	1	30.09	
10(2)	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	05.10	
11(3)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	1	07.10	
12(4)	Штрафной бросок.	1	12.10	
13(5)	Позиционное нападение со сменой мест.	1	14.10	
14(6)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	19.10	
15(7)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	21.10	
16(8)	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1	26.10	
17(9)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2)	1	09.11	
18(10)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х3).	1	11.11	

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть - 14

Гимнастика-12 ч.				
19(1)	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	1	16.11	
20(2)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	18.11	
21(3)	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1	23.11	
22(4)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	25.11	
23(5)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1	30.11	
24(6)	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1	02.12	

25(7)	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1	07.12	
26(8)	Лазание по канату в два приема. Техника национального вида курэш.	1	09.12	
27(9)	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1	14.12	
28 (10)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	16.12	
29(11)	Лазание по канату в два приема. Техника национального вида курэш.	1	21.12	
30(12)	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	23.12	
Волейбол -1ч.				
31(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения. Приемы мяча. Нижняя прямая подачу мяча. Игра по правилам. Развитие координационных способностей.	1	28.12	

Тематическое планирование на III четверть – 20 ч

Лыжная подготовка-12ч.				
32(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Бег на лыжах.	1	11.01	
33(2)	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (скоростной). Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Бег на лыжах.	1	13.01	
34(3)	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Разучить переход с попеременных ходов на одновременные. Защитные свойства организма и профилактика. Бег на лыжах.	1	18.01	
35(4)	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Бег на лыжах	1	20.01	
36(5)	Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. . Физиологические классификации физических упражнений. Бег на лыжах. «Гонка с обгонами».	1	25.01	
37(6)	Техника спусков. Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Бег на лыжах.	1	27.01	
38(7)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Ознакомление нормативами ГТО- лыжные гонки 3,5 км. Бег	1	01.02	

	на лыжах.			
39(8)	Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. «Гонка с преследованием». Бег на лыжах.	1	03.02	
40(9)	Переход с попеременных ходов на одновременные. «Гонка с преследованием». Бег на лыжах. <u>Сдача</u> : попеременный четырехшажный ход.	1	08.02	
41(10)	Попеременный четырехшажный ход. Бег на лыжах. <u>Сдача</u> : переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафета с передачей палочки.	1	10.02	
42(11)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. Бег на лыжах. Эстафета с этапами.	1	15.02	
43(12)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный четырехшажный ход. <u>Сдача</u> : бег на лыжах 2 км.	1	17.02	
Волейбол-9 ч				
44(2)	Передачи и приемы мяча после передвижения. Отбивание мяча кулаком у сетки. Передача мяча у сетки. . Двигательная активность школьника. Игра по правилам. Развитие координационных способностей.	1	22.12	
45(3)	Передача мяча у сетки, передачу в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Организация ЗОЖ. Игра по правилам. Развитие координационных способностей.	1	24.02	
46(4)	Передача мяча у сетки, передача в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра по правилам. Развитие координационных способностей.	1	29.02	
47(5)	Передача мяча у сетки, передача в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Тактические действия. Игра по правилам. <u>Сдача</u> : прямой нападающий удар.	1	02.03	
48(6)	Прием мяча, отраженного сеткой. Тактические действия. Игра по правилам. <u>Сдача</u> : прием мяча, отраженного сеткой.	1	07.03	
49(7)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1	09.03	
50(8)	Передача мяча у сетки, передача в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	14.03	
51(9)	Прямой нападающий удар. Игра по правилам. Развитие координационных способностей.		16.03	

52(10)	Оценка техники нижней прямой подачи. <i>Организация ЗОЖ.</i>		21.03	
--------	---	--	-------	--

Тематическое планирование на 4 четверть- 17 ч

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Дата проведения	примечание
Спорт игры. Бадминтон(3ч)				
53(1)	Инструктаж по ТБ. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти.	1	04.04	
54(2)	Техника обучения игровым стойкам. Стойка и передвижения. Передачи в парах, тройках.	1	06.04	
55(3)	Технические действия в бадминтоне: хват ракетки, жонглирование, удары по волану (удар справа, слева снизу). Обучающая игра в парах.	1	11.04	
Плавание-2ч(теория)				
56(1)	Повторить способы освобождения от захватов тонущего. ОФП. Ознакомление нормативом ГТО- Плавание 50 м. Прыжки с высоты. Игра «Салки с мячом».	1	13.04	
57(2)	Разучить способы транспортировки пострадавших в воде. ОФП. Эстафеты транспортировки пострадавших.	1	18.04	
Элементы единоборств-2ч				
58(1)	Инструкция по ТБ. Стойки. Передвижения в стойке (шаги, подшагивание). Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах. Игра «борьба за линию».	1	20.04	
59(2)	Стойки и передвижения в стойке (шаги, подшагивание) и захваты рук и туловища в упражнениях. Освобождение от захватов. Прием борьбы за выгодное положение. Игра «вынеси из круга». Игра «сильная хватка». Упражнения по овладению приема страховки.	1	25.04	
Минифутбол-3ч				
60(1)	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, обманные движения (финты). Удар по летящему мячу средней частью подъема. Спорт его функции. Виды спорта	1	27.04	
61(2)	Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.	1	02.05	
62(3)	Остановку опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра.	1	04.05	

	<i>Спортивные развлечения, как составные части двигательного режима. Игра по правилам. Сдача: ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</i>			
Легкая атлетика-6ч				
63(1)	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70 - 80 м). Эстафеты встречные. Бег 3000м (м), 2000 м (д). Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	09.05	
64(2)	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Эстафеты встречные. Бег 3000м (м), 2000 м (д). Олимпийские чемпионы по легкой атлетике . Бег по дистанции. <u>Сдача:</u> бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1	11.05	
65(3)	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Эстафеты встречные. <u>Сдача:</u> 3000м (м), 2000 м (д).	1	16.05	
66(4)	Прыжки в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги», Закрепить прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «ножницы».	1	18.05	
67 (5)	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов способом «прогнувшись» и способом «ножницы». Метание малого мяча с разбега (с 3-5 шагов) на дальность. Развитие силовых способностей	1	23.05	
68 (6)	Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов способом «прогнувшись» и способом «ножницы», прыжок в высоту с разбега способом 7-9 шагов«перекидной» . <u>Сдача:</u> прыжок в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега (с 5 шагов) на дальность. Ознакомление нормативами ГТО- Метание мяча. Развитие силовых способностей.	1	25.05	

Приложение
Уровень физической подготовленности учащихся за 9 класс

	Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
1	Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
5	Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
6	Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
7	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа (отжим.)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
9	Подъем тул. за 1 мин из полож. лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
10	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега	м	42	37	28	27	22	18
11	Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
12	Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30

Контрольные упражнения 1,3,5 и 10 выводятся на промежуточную аттестацию в конце года.

Список литературы

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Физическое воспитание учащихся 5-9 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Интернет-ресурсы:

http://www.school.edu.ru/doc.asp?ob_no=9528 (учебная программа по физич. культуре для учащихся 1-11 классов)

<http://fkis.ru/> Физическая культура и спорт <http://kros.ru/> <http://www.fisio.ru/>

<http://pedsovet.su/>

<http://kros.ru/educ/upr-obr/dinamo.metod-4.php> (методические рекомендации к урокам физич. культуры)