

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа» Сармановского муниципального района Республики Татарстан -
«Карашай-Сакловская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на МО

Руководитель МО

Ашрафзянова Г.А. / Ашрафзянова Г.А. /

Протокол № 1 от

21 августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель

директора по УР

Хайруллина Л.Н. / Хайруллина Л.Н. /

Протокол № 1 от

22 августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Большенуркеевская СОШ»

Шайхеразиева Л.Н. / Шайхеразиева Л.Н. /

Приказ № 75 от

23 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 9 для класса

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
23 августа 2023 г.

Составитель: Нуртдинов Р.Р.

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа физической культуры, составлена на основе :

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Р Ф
- 2.Федеральный закон «Об образовании в Р Ф» от 29.12.2013г.№273-ФЗ
- 3.Учебная программа 5-9 проект –М.:Просвещение: 2010 и учебного плана МБОУ «Большенуркеевская СОШ», утвержденного приказом №75 от 23.08.2023 г.
4. Программы воспитания МБОУ «Большенуркеевская СОШ» Сармановского муниципального района РТ на 2021-2025 гг.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данный учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю.

В 9 классе - 34 часов, в неделю 2 часа.

Программа откорректирована в соответствии с учебным планом МБОУ «Большенуркеевская СОШ», уплотнение учебного материала произошло за счет сокращения количества часов и не повлияло на содержание программы

Примечание: На основании положения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большенуркеевская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большенуркеевская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 22.08. 2023года, протокол №2, утвержденного Приказом директора №75 от 23.08.2023 года, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п.5.2. данного положения. Пути реализации педагогическим работником воспитательного потенциала урока указана в «Целях и задачах курса», «Метапредметных и личностных результатах освоения».

Цели и задачи обучения.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- 5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 9 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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	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.	<p>Регулятивные</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>4. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе</p>

<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>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</p>	<p>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;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических</p>	<p>соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной,</p>	<p>мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека,</p>
---	--	--	---	--

<p>Физическое совершенствование</p>	<p>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; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать</p>	<p>походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся</p>	<p>социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования</p> <p>информационно-</p>	<p>семьи и общества).</p> <p>Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил</p>
--	---	--	---	--

	<p>помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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</p>	<p>индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.</p>	<p>коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры,</p>
--	---	--	--	--

	<p>прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>			<p>соответствующей современной уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p> <p>9. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;</p>
--	--	--	--	---

				<p>интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p>
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Краткое содержание учебного материала	Модуль воспитательный программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	ТБ и правила поведения на уроках. История возникновения и формирования физкультуры. Упражнения для самостоятельной тренировки. ЗОЖ. Самоконтроль. Профилактика вредных привычек. ПМП при травмах. ТБ и правила поведения при купании на водоемах.	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
2	Спортивная игра волейбол	Передачи мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения. Прямой нападающий удар. Прием мяча отраженного сеткой. Тактические действия. Учебная игра.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	8
3	Гимнастика (с элементами акробатики, единоборства и ритмической гимнастики)	Упр. по акробатике, опорные прыжки, упр. на висах и упорах, равновесии. Упр. элементов единоборства. Упражнения ритмической гимнастике. Строевые упражнения	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	14
4	Легкая атлетика	Бег на короткие и длинные дистанции. Метания мяча. Прыжки в длину и в высоту. Мини футбол. Полоса препятствий. ОРУ.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной	16

			атмосферы во время урока;	
5	Лыжная подготовка	Техника передвижения одновременными и попеременными ходами. Переход с одного хода на другой. Передвижения на лыжах до 4-5 км.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	14
6	Спортивная игра баскетбол	Различные способы ведения , передач и ловли мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу после передвижения. Тактические действия 2ух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	Иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	10
7	Плавание	Подводящие упражнения для плавания кролем на груди, на спине. Освобождение от захвата и транспортировка пострадавшего.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	2
	Итого			68

Календарно - тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата	
			план	факт

I четверть.		Легкая атлетика – 10 часов.		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование: наклон вперед.	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество гибкости в наклонах вперед сидя и стоя.	01 .09	
2	ТС. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Бег 30 м с низкого старта.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития. бегать с максимальной скоростью до 30 метров	04.09	
3	ТС. Профилактика вредных привычек. Прыжки в длину с места. Низкий старт (60м).	Демонстрировать технику низкого старта.,стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места. бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	08.09	
4	Подтягивание на перекладине, поднятие туловища. Медленный бег до 6 *.	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	11.09	
5	Ознакомление техникой метания мяча 150 г. с 4-5 шагов разбега. Бег на 1000 м.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать физические качества на выносливость.	15.09	
6	Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег до 6 *.	Выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью до 60 метров. Демонстрировать технику низкого старта.	18.09	
7	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания мяча. Медленный бег 7 *.	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Демонстрировать технику поворота кругом на месте. Выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега.	22.09	
8	Команды «Становись!», «Равняйся!» и др, Медленный бег до 7 *. Мини футбол.	Демонстрировать технику выполнения строевых команд «Становись!», «Равняйся!» и др. , рапорт преподавателю. Выполнять упражнения на осанку.	25.09	
9	Бег на 60 м.	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги». Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.. Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	29.09	
10	Упражнения для развития быстроты. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Удар по неподвижному и катящемуся	Демонстрировать технику в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги». Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и	02.10	

	мячу внутренней стороной стопы. Медленный бег до 7*	выявлять грубые ошибки.		
Спортивные игры (Баскетбол) -6 часов				
11	Т.Б. и правила поведения на уроках по спорт играм. Ознакомление техникой ведения мяча правой и левой рукой.	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	06.10	
12	Передачи мяча в парах в движении.	Тестирование: Челночный бег 4×9 метров. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	09.10	
13	. Ведения мяча правой и левой рукой. Передачи мяча в парах в движении.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	13.10	
14	Тактические действия 2ух нападающих против одного защитника.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	16.10	
15	Тактические действия 2 ух нападающих против одного защитника.	Демонстрировать технику ведения мяча и броска по кольцу. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки при выполнении ловли и передач мяча.	20.10	
16	Ведения мяча правой и левой рукой. Техника броска мяча по кольцу после ведения в прыжке.	Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки при выполнении передач мяча со сменой мест в тройках. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	23.10	
II четверть. Гимнастика – 14 час				
17	Т.С. Техника безопасности и правила поведения на уроках по гимнастике. Ознакомление техникой лазанья по канату в 2- 3 приема (д), на руках (ю).	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполнять лазанье по канату в два и три приема, ОРУ для развития быстроты.	27.10	
18	Т.С. Упражнения для самостоятельной тренировки. Ознакомление техникой: кувырка вперед с 3 шагов разбега прыжком (ю); равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д).	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Выполнять акробатические упражнения, лазанье по канату в два и три приема.	10.11	
19	Ознакомление техникой: из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках согнув ноги. Выполнять ОРУ для развития гибкости, мост, кувырок вперед в группировке из упора присев, лазанье по канату. Демонстрировать упражнения на гибкость.	13.11	

20	Т.С. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. лазанья по канату в 2- 3 приема (д), на руках (ю).	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках согнув ноги. Выполнять мост , лазанье по канату,ОРУ для развития гибкости.	17.11	
21	Ознакомление с комбинацией упражнений по акробатике. Обучение подъему переворотом махом и силой, подъему на одной (завесом), соскоку махом назад (м).	ОРУ для развития гибкости .Совершенствовать технику выполнения акробатических упр.,лазанья по канату,упр-ний на бревне и перекладине.	20.11	
22	Ознакомление с комбинацией упражнений на перекладине.	Демонстрировать технику выполнения 2- квырка вперед,назад. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату.	24.11	
23	Ознакомление с комбинацией упражнений на бревне.	ОРУ для развития гибкости Демонстрировать технику выполнения моста. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату	27.11	
24	Техника лазанья по канату в 2-3 приема. Комбинации упражнений по акробатике, на бревне (д), на перекладине (м).	Демонстрировать технику выполнения акробатических упр-ний. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату	01.12	
25	Техника выполнения упражнений по акробатике. Ознакомление с техникой опорного прыжка: боком (д), согнув ноги (м).	Демонстрировать технику выполнения строевого шага. Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату	04.12	
26	Т.С.Упражнения для самостоятельной тренировки.Ознакомление с техникой упр. на брусьях: вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж (д); из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед (ю).	Демонстрировать технику выполнения лазанья по канату. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусьях.	08.12	
27	Техника выполнения упражнений на бревне и на перекладине.	Анализировать правильность выполнения акробатических упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусьях.	11.12	
28	Техника выполнения команды : «Прямо!». Совершенствование: опорного прыжка; упражнения на брусьях: из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед (ю); вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж (д).	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на ловкость. Анализировать правильность выполнения упражнений на “козле” и на брусьях, выявлять грубые ошибки и исправлять их	15.12	
29	Ознакомление с комбинацией упражнений на брусьях. Подтягивание на	Выполнять комбинацию упражнений: подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусьях.	18.12	

	перекладине,поднимание туловища из положения лежа.			
30	Ознакомление с элементами единоборства:стойки,захваты,освобождения от захвата, приемы самостраховки(м),с комплексом итмической гимнастики(д).	Выполнять комбинацию упражнений: подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусьях. Выполнять команды изменяющих длину шага, поворотов на месте.	22.12	
	III четверть. Лыжная подготовка – 14 часов			
31	ТС. Сообщить о ТБ на уроках лыжной подготовкой, о температурном режиме для занятий лыжной подготовкой, подгонке лыжного инвентаря, одежды. Прохождение дистанции 1 км.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке,давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе,осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий лыжной подготовкой.	25.12	
32	ТС. Сообщить о температурном режиме для занятий лыжной подготовкой. Дистанция 2 км.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	29.12	
33	Ознакомление техникой передвижения одновременно двухшажным ходом. Дистанция 2 км.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	12.01	
34	Оценка техники попеременно двухшажного хода. Дистанция 3 км. со сменой ходов.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Демонстрировать технику попеременно двухшажного хода.	15.01	
35	Ознакомление с техникой передвижения одновременно безшажным ходом. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Демонстрировать технику одновременно безшажного хода. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	19.01	
36	Продолжить учить техники передвижения одновременно безшажным ходом. Дистанция 4 км. со сменой ходов	Демонстрировать физические качества на выносливость при прохождении дистанции 3 км. Выполнять технику передвижения одно-временно безшажным ходом.	22.01	
37	Оценка техники однорегулярно двухшажного хода. Дистанция 4 км. со сменой ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выполнять технику передвижения одновременно двухшажным ходом.	26.01	

38	Ознакомление с техникой передвижения попеременно четырехшажным ходом. Дистанция 4 км. со сменой ходов	Демонстрировать технику одновременно одношажного хода. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	29.01	
39	Ознакомление с техникой перехода с одного хода на другой. Оценка техники одновременно безшажного хода	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	02.02	
40	Продолжить учить техники перехода с одного хода на другой. Контрольные нормативы на дистанции 2 км.	Демонстрировать технику подъема в гору скользящим шагом, спуска в средней стойке. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	05.02	
41	Оценка техники одновременно одношажного хода. Дистанция 4 км. со сменой ходов.	Демонстрировать физические качества на выносливость при прохождении дистанции 3 км. Выполнять технику передвижений во время подъемов и спусков со склона. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции.	09.02	
42	Дистанции до 5 км. с совершенствованием лыжных ходов.	Демонстрировать технику спуска со склонов с поворотами (повороты «плугом»). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции и спусков со склона.	12.02	
43	Оценка техники попеременно четырехшажного хода. Развитие выносливости –прохождение дистанции до 5 км.	Выполнять технику передвижений во время подъемов и спусков со склона, во время передвижения на ровной лыжне. Описывать технику передвижений на лыжах. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции.	16.02	
44	Оценка техники перехода с одного хода на другой. Развитие выносливости –прохождение дистанции до 4 км.	Демонстрировать технику поворота «плугом». Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции.	19.02	
Спортивные игры (баскетбол)- 4 часов.				
45	Техника безопасности на уроках по спорт играм. Продолжить учить приемам передвижений и остановок..	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Выполнять технику передвижений и остановок, передачи и ловли мяча разными способами. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	26.02	

46	Ознакомление техникой передачи мяча в парах в движении шагом. Учебная игра	Демонстрировать знания совершенствования физических способностей и их влияние на физическое развитие. Выполнять технику передвижений и остановок, передачи и ловли мяча разными способами. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	01.03	
47	Ознакомление техникой ведения мяча «змейкой». Учебная игра. Броски мяча по кольцу после ведения в прыжке.	Демонстрировать технику ведения мяча в дв-нии. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	04.03	
48	Оценить количество прыжков через скакалку . Ознакомление техникой передачи мяча в парах во время дв-ния бегом.	Выполнять технику броска мяча после ведения. Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	11.03	
Спортивные игры – 8 часов (волейбол)				
49	ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм. Первая помощь при травмах. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра .	Демонстрировать знания по теме «ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм. Первая помощь при травмах.» . Выполнить движения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.. Демонстрировать игру волейбол.	15.03	
50	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками за голову – партнеру через сетку. Учебная игра	Выполнить движения техники передачи мяча сверху двумя руками за голову– партнеру через сетку. Демонстрировать игру волейбол	18.03	
51	Обучение техники приема мяча отраженного сеткой с передачей партнеру.	Демонстрировать перестроение из одной в 2 – 3 шеренги. Выполнить движения техники передачи мяча сверху двумя руками после передвижения – партнеру через сетку за голову.. Демонстрировать игру волейбол. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	22.03	
52	Ознакомление тактическими действиями (через игрока передней линии, защита углом вперед, групповые действия).	Выполнять движения строевого шага, подхода к учителю, техники передачи мяча сверху двумя руками после передвижения – партнеру через сетку, движения передачи мяча сверху двумя руками на месте над собой и после перемещения. Демонстрировать игру волейбол с элементами пионербола. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	01.04	
53	Техника выполнения прямого нападающего удара. Учебная игра	Выполнять движения техники верхней прямой подачи. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	05.04	

54	Техника выполнения отбивания мяча кулаком у сетки. Учебная игра	Демонстрировать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке..Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	08.04	
55	Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками – партнеру, через сетку. Учебная игра .	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Демонстрировать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками после передвижения – партнеру через сетку.	12.04	
56	Техника выполнения приема мяча отраженного сеткой – передача партнеру. Учебная игра .	Уметь описывать технику строевого шага, подхода к учителю. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	15.04	
футбол – 4 часов.				
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы.Учебная игра.	Демонстрировать технику удара по мячу.	19.04	
58	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы .Учебная игра.	Демонстрировать максимальный результат по подтягиванию на перекладине, подниманию туловища. Выполнять движения техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.		
59	Удар по катящегося мяча.	Выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега, в метаниях мяча с 3-5 шагов разбега. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов	22.04	
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Демонстрировать знания по теме «Самоконтроль». Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать выносливость и скоростные качества в беге на 1000 м.	26.04	
61	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике .Бег на 30 и 60 м.	Демонстрировать скоростные качества в беге на 30 и 60 м.	29.04	
62	Техника выполнения, результат в прыжках в длину способом «Согнув ноги». Медленный бег до 8 минут.	Демонстрировать прыжки в длину на результат и технику. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов	03.05	
63	Техника выполнения , результат в метании мяча с 3-5 шагов разбега. Медленный бег до 8 минут.	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Уметь преодолевать препятствия.	06.05	

64	Соревнования в беге на 2000 м.	Уметь демонстрировать технику преодоления препятствий. Демонстрировать выносливость и скоростные качества в беге на 1500 м.	10.05	
65	Подтягивание на перекладине,поднимание туловища.Техника метания мяча.	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта.	13.05	
66	Бег на 1000 м.Учебная игра мини футбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,соблюдать правила безопасности.	17.05	
67	Обучение подводящим упражнениям для освобождения от захвата и для транспортировки пострадавшего.Обучение подводящим для плавания кролем на спине.	Демонстрировать знания по теме «Прикладное значения плавания». Выполнять подводящие упражнения для плавания брассом. Демонстрировать игру в мини футбол.	20.05	
68	Обучение подводящим упражнениям для плавания кролем на груди.	Демонстрировать знания по теме «Техника безопасности и правила поведения во время купания на открытых водоемах». Выполнять подводящие упражнения для плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом . Демонстрировать игру в мини футбол.	24.05	

Учебники :

1. Физическая культура. 8 - 9 классы. Москва «Просвещение». 2011г
Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Контрольные тесты – упражнения для учащихся 9 класса

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
№	Тесты						
1	Бег на 30 м (сек)	5.5	5.4	4.9	5.9	5.8	5.1
2	Прыжки в длину с места (см)	151	174	213	137	154	183
3	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	530	695	385	445	545
4	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.2	9.9	11.0	10.8	10.4
5	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (к-во раз)	35	45	50	25	30	35
6	Подтягивание из виса лежа (95-110 см) (к-во раз)	11	15	20	4	8	14
7	Наклон вперед из положения сидя (- + см)	+6.0	+9.0	+10.0	+11.0	+14.0	+18.0
8	Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	110	115	120	60	90	130
9	Бег на 1000 м (мин.,сек.)	3.57	3.31	3.30	4.44	4.20	4.19
	Нормы						
1	Бег на 60 м (сек)	10.5	9.7	8.8	10.8	10.2	9.8

2	Бег на 2000 м (мин.,сек.)	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
3	Прыжки в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	330
4	Прыжок в высоту (см)	100	110	120	90	100	115
5	Метание мяча 150 гр.(м)	28	37	42	17	21	27
6	Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	-	-	-
7	Бег на лыжах на 3 км (мин. сек.)	19.00	18.00	17.30	21.30	20.00	19.30

Тесты по баскетболу для 9 класса

Тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тест-1	«Змейка» с ведением мяча 2х15 м (сек)	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
Тест-2	Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
Тест-3	Штрафной бросок. 10 бросков (к-во попаданий)	4	5	6	4	5	6
Тест-4	Бросок в движении. 10 бросков (к-во попаданий)	5	6	7	5	6	7
Тест-5	Передачи мяча в стену за 30 сек (к-во передач)	19	20	22	18	19	20

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
.	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
.	или прыжок в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во рз)	-	-	-	9	11	18
.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из по-ложения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км						8.
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета врем.	Без учета времени	0.43	Без учета врем.	Без учета време	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из пол-ожения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очк)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов)		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.