

**РАССМОТРЕНО**

**на заседании ШМО**

 /Казакова Н.В. /

**Протокол №1 от «24» августа 2022г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора по ВР**

 /Салмина Е.Н./

**«24» августа 2022г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор школы**

 /Еленкина А.В./

**Приказ № 192 от 25.08.2022 г.**



МОУ Кундюковская СШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования : основная школа

Учитель Казакова Н.В., первая категория

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Рабочую программу составила  /Казакова Н.В. /

подпись

с. Кундюковка  
2022г.

## 1. Планируемые результаты

**1.1 Личностные:** 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**1.2 Метапредметные:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**1.3 Предметные:** 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.

### Преобладающие методы обучения

Чтобы повысить целенаправленность обучения и усилить мотивацию занятий физической культуры, применяются активные учебно-познавательные и творческие методы и формы обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого действия, развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, круговая тренировка и другие), развиваются навыки учебного труда, использование компьютеров и других новых технических средств. В соответствии с дидактическими принципами (последовательности, систематичности, индивидуальности) учащиеся выполняют задания на технику и тактику, увеличивая требования к нагрузке и изменяющиеся условия выполнения упражнений с помощью меняющихся методов обучения (стандартно-повторный, вариативный, игровой, соревновательный). Для групп школьников дифференцируются задачи, содержание, темп освоения материала, оценка достижения результата, половые особенности.

## 2. Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент)
2. «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как физическое развитие человека, самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий и

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике упражнений, личная гигиена, предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, совершенствование физических возможностей, адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирование физической культуры, физическая культура и олимпийское движение в России (СССР), возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит знания и основные виды заданий по видам спорта, которые ориентированы на совершенствование физических способностей, развитие двигательных качеств, овладение организаторскими способностями, активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на самостоятельные занятия физическими упражнениями, физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя занятия массовыми видами спорта: коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика.

**Формы организации, планирования и контроля образовательного процесса.** Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной 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 и как целевые (самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия, спортивные тренировки, соревнования)

Формой контроля является: наблюдение за деятельностью, самонаблюдение, самоконтроль, устный теоретический опрос, тестирование, участие в соревнованиях; оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения; измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### 3. Учебно-тематический план

Раздел программы	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	39
Спортивные игры:	
Баскетбол	12

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	21
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры; волейбол	15(30)
<b>Итого</b>	<b>105</b>

### ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ

Разделы программы	часы	Ч е т в е р т и						
		I		II		III		IV
		Н о м е р а у р о к о в						
		1-15	16-27	28-48	49-66	67-81	82-105	
Основы знаний		В п р о ц е с с е у р о к а						
Лёгкая атлетика	39	15					24	
Спортивные игры (баскетбол)	12		12					
Гимнастика	21			21				
Лыжная подготовка	18				18			
Спортивные игры (волейбол)	15					15		
<b>Итого</b>	<b>105</b>	27		21	33		24	

#### Содержание программы.

*Знания о физической культуре.* Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в выполнении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития. Основные средства формирования и профилактики нарушения осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движением и регуляции систем организма. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой, и простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Появление первых примитивных спортивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественные экономические формации. Мифы и легенды зарождения Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской летней олимпиаде 1980 г, и сочинской зимней олимпиады 2014г. Летние и зимние олимпийские игры современности, двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители олимпийских игр. Допинг, концепция честного спорта.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные виды спорта школьной программы.** Лёгкая атлетика, спортивные игры: баскетбол и волейбол, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Легкая атлетика - 39 часов.** Спринтерский бег 30-80 м, прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, в высоту с 7-9 шагов разбега, метание мяча в цель (12-14 м – д; 16 м - м) и на дальность, броски набивного мяча (2 кг) из различных И. П. бег на средние и длинные дистанции.

**Спортивные игры. Баскетбол - 12 часов.** Перемещения в стойке, ловля и передача мяча, ведение, броски одной и двумя руками, вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по правилам.

**Гимнастика с основами акробатики - 21 час.** Строевые упражнения: команда – прямо и повороты в движении. ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении, висы и упоры, опорный прыжок, акробатические упражнения и комбинации, упражнения на развитие двигательных качеств, ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (юноши).

**Лыжные гонки - 18 часов** Передвижения на лыжах до 4,5 км одновременным, переменным и коньковым ходами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Волейбол - 15 часов** Перемещения, стойки, передачи мяча снизу и сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача, приём мяча с подачи, прямой нападающий удар, игра.

## **Требования к образовательным результатам учащихся.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 8 класс. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 14-15 лет;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*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 и спортом.

*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.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

*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 из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
- 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 освоения физической культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения,
- 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь 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;

*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, 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,

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

*В области физической культуры:*



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

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре. Учащийся научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учащийся 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 оздоровительной гимнастики
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, выполнять комплекс;

#### **Учащийся 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 туристических походов;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование. Учащийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IV степени.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом своего здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять комплекс ГТО 4 степени, тестовые нормативы по физической подготовке.

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса (15-16 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.8	5.1 - 5.5	4.7	6.1	5.4 - 5.9	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3X10м	9,0	8,7 - 8.3	8.0	9.9	9.0 - 9.4	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3	7-9	11	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание	2	6-7	9	5	13-15	17
---	---------	--------------	---	-----	---	---	-------	----

**4 ступень комплекса ГТО (14-16 лет)**

№	Вид испытания	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	<b>Бег 60 м</b>	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	<b>Бег 2 км</b>	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,0
3	<b>Подтягивание / или отжимание</b>	4	6	10	9 7	11 9	18 15
4	<b>Наклон вперёд из положения стоя на скамье</b>	Касание пальцами пола		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами		Касание пола ладонями
5	<b>Прыжок в длину с места / или с разбега</b>	175	185	200	150	155	175
		330	350	390	280	290	330
6	<b>Поднимание туловища за 1 мин</b>	30	36	47	25	30	40

7	<b>Метание мяча 150г.</b>	30	35	40	18	21	26
8	<b>Бег на лыжах 3км</b>	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	<b>Или 5 км</b>	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	<b>Или кросс на 3 км</b>	Без учёта времени					

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

### Лёгкая атлетика

#### Цель:

Формирование интереса к занятиям лёгкой атлетикой, развитие двигательных способностей и физических качеств посредством физических упражнений.

#### Задачи:

1. Раскрыть значения: легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
2. Учить: низкому старту и спринтерскому бегу до 80м; бегу на средние дистанции до 3 км; прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега; прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега; метанию малого мяча в цель с расстояния 12-14 м (д) и 16 м (м), метанию мяча на дальность полёта с 4—6 шагов разбега,

Требования к учащимся: знать основы самоконтроля, составлять простейшие комбинации упражнений по развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств; овладеть учебными нормативами программы и требованиями комплекса ГТО.

#### Учебные нормативы

1. Бег на 60 м (девочки—8,8—9,7—10,5 с, мальчики—9,7— 10,2—10,7 с).
2. Бег на 1000 м (девочки – 4,20; 4,50; 5,15. мальчики – 3,50; 4,20;4,50  
Бег на 2000 м (девочки: 12,30; 13,30; 14,30; мальчики: 9,00; 9.45; 10,30.  
Бег на 3000 м (девочки: без учёта времени; мальчики: 16,30; 17,30; 18,30)
3. Прыжок в длину с разбега (девочки: 3 м 60 см —3 м 10см — 2 м 60 см; мальчики: 4 м 10 см —3 м 70 см —3 м 10 см).
4. Прыжок в высоту с разбега (девочки: 115—110—100 см, мальчики: 130—120—105см).
5. Метание малого мяча (девочки: 27—21—17 м; мальчики: 42—37—28 м).

### **Домашние задания (Комплекс №1)**

1. Утренняя гигиеническая зарядка (8—10 упражнений).
2. Упражнения со скакалкой (до 2 мин).
3. Подтягивания 3X10 (М)-3X20 (д) раз.
6. Метания теннисного мяча на дальность отскока от стенки с 4—6 шагов разбега (30 бросков).
7. Бег в упоре (о стенку) на частоту шагов 2—3 раза (10 с).
8. Медленный бег (девочки до 12—15 мин, мальчики до 15—20 мин).
9. Отжимания: М- 25, 30, 35; Д- 8 -12 -15

## Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения					
						личностные	Мета предметные	предметные			п/п	Фа				
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11				
1	<b>Основы знаний</b>  <b>Лёгкая атлетика</b> <b>20</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой.  Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж на рабочем месте (гла, спорт. игры, оказание первой помощи). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств ..Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 30м на результат.	Знать как основы техники безопасности на занятиях гла	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 30м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 3мин. В максим.. темпе.						
				Совершенствование ЗУН. Контрольный.- Комбинированный	Бег по дистанции 1000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств . Эстафеты.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 3x10м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 3x10м	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 3x10м					Текущий	прыжки через скакалку 3мин.		
				Совершенствование ЗУН. Комбинированный.	. Бег по дистанции 1000м в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Тестирование. Эстафеты	Знать как правильно выполнять прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Показать правильность выполнения техники прыжка в длину с места								



15-16		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	2		упражнения Тестирование 6 минутный бег. Развитие выносливости. Правила соревнований по л/а. Спортивные игры с мячом(Футбол, пионербол)	дышать во время бега на длинные дистанции..	индивидуальны й темп бега во время пробегания длинных дистанций	выполнения техники и тактики бега на длинные дистанции.		скакалку 5мин		
				Комбинированный	Кроссовая подготовка 1200м. ОРУ. Спец .беговые упр. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов Подбор разбега. Приземление.. Метание мяча (150г) на дальность с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. .	<b>Знать как</b> правильно выполнять все фазы техники прыжка в длину с разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	<b>Показать</b> правильность индивидуального подбора разбега при выполнении прыжков в длину.	Текущий	прыжки через скакалку 5мин.		
17-18			2	Комбинированный	Бег в переменном темпе 800м ОРУ. Спец .беговые упр. Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. История отечественного спорта .Футбол	<b>Знать как</b> подбирать разбег в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> фиксировать и исправлять ошибки во время выполнения упражнений	<b>Показать</b> <b>правильность</b> выполнения техники прыжка в длину с разбега..	Текущий	Из упора присев выпрыгивания вверх прогнувшись 10р		
19-20		Кроссовая подготовка	2	Контрольный	Бег 200-300 м.в медленном темпе ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контроль пробегания дистанции 2000м мальчики и 1500м девочки на результат . Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Знать как</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут	<b>Уметь</b> рассчитывать силы и поддерживать темп в беге на длинные дистанции.	<b>Показать</b> <b>правильность</b> техники и тактики бега на дистанции 2000м	Текущий	Из упора присев выпрыгивания вверх прогнувшись 12р		
	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол Развитие координационных способностей		Совершенствование ЗУН	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры .Разминка в движении. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	<b>Знать как</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять	<b>Показать</b> игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно	Текущий	Комплекс упр.для развития		



21-22			2		Передача мяча на месте и в движении. . Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	правильно технические действия	правильно технические действия	технические действия		гибкости	
23-24			2	Комбинированный	Разминка в движении. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча после ведения.. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атака кольца. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	<b>Знать как</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Показать</b> игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения отдельных элементов техники баскетбола.	Комплек с упр. Для развития гибкости	
25-27			3	Комбинированный	Бег в переменном темпе 4мин. ОРУ в парах с мячами. Передвижение игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча после ведения. Совершенствование элементов техники баскетбола .Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Развитие координационных способностей. Роль двигательных действий в развитии памяти и мышления .Учебная игра.	<b>Знать как</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические и тактические действия в нападении и защите.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	<b>Показать</b> игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические и тактические действия	Оценка техники выполнения отдельных элементов техники баскетбола.	Комплек с упражнений для развития силовых качеств	

## Тематическое планирование 9класс(2четверть)

Тема урока	тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного материала			Вид контроля	д/з	Дата проведения	
			личностные	метапредметные	предметные			план	факт
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Гимнастика(18ч)</b>									
Висы.С троевы е упраж нения (6ч)	Комплексн ый	Инструктаж по <b>ТБ.</b> ОРУ на месте.Переход с шага на ходьбу в колонне. Подтягивание в весе.Подъем переворотом силой(м) Подъем переворотом махом(д) Упражнения на гимнастической скамейке .Развитие силовых способностей.	<b>Формирование навыка</b> систематического наблюдения за своим физическим состоянием,величин ой физических нагрузок.	<i><b>Познавательные:</b></i> осознание важности освоения универсальных умений,связанных с выполнением организующих упражнений.	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений с предметами и без .  <b>Осваивать</b> универсальные умения,связанные с выполнением организующих упражнений.	Текущий	Для мальчиков: отжимании <b>20раз</b> для девочек: упражнения на пресс- <b>20раз</b>		
		Переход с шага	<b>Развитие этических чувств</b> доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости,пони мания и сопереживания чувствам других	Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений и комбинаций.	<b>Различать и выполнять</b>				

	ый	на месте на ходьбу в колонне.ОРУ на месте.Подтягивания в висе.Подъем переворотом силой(м)Подъем переворотом махом(д)Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей.Изложение взглядов и отношений к физической культуре,к ее материальным и духовным ценностям.	людей.  <b>Формирование</b> эстетических потребностей,ценностей и чувств.  <b>Формирование и проявление</b> положительных качеств личности,дисциплинированности,трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление правил безопасности(что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать)при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.  <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	строевые команды.  <b>Описывать</b> технику разучиваемых гимнастических упражнений.  <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и Для мальчиков: отжимани20раз для девочек: упражнения на пресс-20раз комбинаций.		мальчиков: отжимании <b>20раз</b> для девочек: упражнения на пресс- <b>20раз</b>		
	Комплексный	Переходс шага на месте на ходьбу в колонне.ОРУ на месте.		<b>Регулятивные:</b> формирование умения	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в	Текущий	Для мальчиков: отжимании <b>20раз</b> для девочек:		

	Комплексный	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой(м) Подъем переворотом махом(д) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.		упражнения на пресс- <b>20раз</b>		
	Комплексный	Подтягивания в висе. Подъем переворотом махом(д) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.				
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой(м) Подъем переворотом махом(д) Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Оценка техники выполнения подъема переворота м. Подтягивания в висе: <b>М 5-10р; 4-8р; 3-6р; Д 5-16р; 4-12р; 3-8р.</b>	Для мальчиков: отжимания <b>24раз</b> для девочек: упражнения на пресс- <b>25раз</b>		

<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6ч)</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (м) Прыжок боком (д) Эстафеты. Лазание по канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		<p>действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации, при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Приседания на одной ноге: мальчики- <b>7раз</b> девочки- <b>3раза</b></p>		
	<p>Совершенствования</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическим и палками. Прыжок ноги врозь (м) Прыжок</p>			<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Приседания на одной ноге: мальчики- <b>7раз</b> девочки- <b>3раза</b></p>		

		боком(д)Эстафеты.Лазание по канату в 2 приема.Развитие скоростно-силовых способностей			Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.				
Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.ОРУс гимнастическим и палками..Прыжок ноги врозь(м)Прыжок боком(д)Эстафеты.Лазание по канату в 2 приема.Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий		Приседания на одной ноге: мальчики- <b>7раз</b> девочки- <b>Зраза</b>			

	Совершенство вания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два,четыре в движении.ОРУс обручами.Прыжок ноги врозь(м)Прыжок боком(д)Эстафеты.Лазание по канату в 2 приема.Развитие скоростно-силовыхспособностей				Текущий	Для мальчиков: прыжки вверх из приседа- <b>18раз,</b> для девочек: отжимание от скамейки- <b>10раз.</b>		
	Совершенство вания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два,четыре в движении.ОРУс обручами.Прыжок ноги врозь(м)Прыжок боком(д)Эстафеты.Лазание по канату в 2 приема.Развитие скоростно-силовыхспособностей				Оценка техники опорного прыжка.Лазание по канату: <b>6м-12с(м)</b>	Для мальчиков: прыжки вверх из приседа- <b>18раз,</b> для девочек: отжимание от скамейки- <b>10раз.</b>		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два,четыре в движении.ОРУс обручами.Прыжок ноги врозь(м)Прыжок боком(д)Эстафеты.Лазание по							

		канату в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей							
Акробатика(бч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и				Текущий	Для мальчиков: прыжки вверх из приседа- <b>18раз,</b> для девочек: отжимание от скамейки- <b>10раз.</b>		
	Комплексный	голове(м)Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат(д) Развитие координационных способностей.							
	Комплексный	ОРУ в движении. Длинный кувырок с 3 шагов разбега(м)Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат(д)Ра				Текущий	Упражнения на равновесие: «ласточка» «березка».		



		звитие координационн ых способностей.							
	Комплексн ый	ОРУ в движении.Длин ный кувырок с 3 шагов разбега(м)Равно весие на одной руке.Кувырок назад в полушпагат(д)Ра звитие координационн ых способностей				Текущий	Упражнения на равновесие: «ласточка» «березка».		
	Учетный	ОРУ в движении.Длин ный кувырок с 3 шагов разбега(м)Равно весие на одной руке.Кувырок назад в полушпагат(д)Ра звитие координационн ых способностей				Оценка техники выполнения акробатичес ких элементов	Для мальчиков: отжимании <b>24раз</b> для девочек: отжимание от скамейки- <b>10раз.</b>		



55-56		скользящим шагом. Бесшажный ход	2		склонах. Оценить технику бесшажного хода.	попеременны й и одновременн ый двушажный ход, бесшажный ход, спуски	и одновременны й двушажный ход, бесшажный ход, спуски	скользящим шагом и спусков на склонах		ости.		
		Торможение «плугом». Поворот на месте махом.		Комбинированный	Оценить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков, подъема «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево, торможения «плугом» и упором, поворот на месте махом. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью.	<b>Знать как.</b> Правильно выполнять одновременны й одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	<b>Уметь</b> выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	<b>Показать правильность</b> выполнения торможение «плугом» и поворот на месте махом	Текущий	Прыжки со скакалкой		
		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.		учетный	Оценить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков, подъема «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево, торможения «плугом» и упором. поворот на месте махом. Пройти дистанцию до 3км со средней скоростью.	<b>Знать как</b> правильно выполнять одновременн ый одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	<b>Уметь</b> выполнять одновременны й одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	<b>Показать</b> правильность торможение «плугом» и поворот на месте махом	Текущий	Упражнение на развитие брюшного пресса		

59-60		Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.	2	Комбинированный	Обучение технике катания с горок, провести прикидку на дистанцию 2 км. Поворот махом на месте. Преодоление бугров и впадин. Пройти дистанцию 4 км со средней скоростью.	<b>Знать как</b> правильно проходить дистанцию 2 км с соревновательной скоростью.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км с соревновательной скоростью.	<b>Показать</b> правильность Преодоления бугров и впадин.	Текущий	Упражнение на развитие координации.		
61-62		Техника катания с горок. Прохождение дистанции 4км.	2	Комбинированный	Обучение технике катания с горок. Поворот махом на месте. Преодоление бугров и впадин. Пройти дистанцию 4 км со средней скоростью.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику катания с горок, поворот махом, преодоление бугров и впадин	<b>Уметь</b> :выполнять технику катания с горок, поворот махом, преодоление бугров и впадин	<b>Показать</b> правильность Преодоления бугров и впадин	Текущий	Приседания на одной ноге		
63-64		Коньковый ход	2	Комбинированный	Обучения техники движения коньковым ходом.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику движения коньковым ходом	<b>Уметь</b> :выполнять технику движения коньковым ходом	<b>Показать</b> правильность движения коньковым ходом	Текущий	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа.		

65-66		Одновременные ходы	2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники движения одновременным двухшажным, одношажным и бесшажным ходами.	<b>Знать как</b> Правильно выполнять технику движения двухшажным, одношажным и бесшажным ходами.	<b>Уметь</b> Выполнить технику движения двухшажным, одношажным и бесшажным ходами.	<b>Показать</b> Технику одновременным двухшажным, одношажным и бесшажным ходами	Текущий	прыжки через скакалку		
67-68		Коньковый ход	2	Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода. Оценить технику конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику движения коньковым ходом	<b>Уметь</b> выполнять технику движения коньковым ходом. Проходить дистанцию до 4 км.	<b>Показать</b> правильность движения коньковым ходом	Текущий	Комплекс упр. для развития гибкости		
69-70		Одновременные ходы	2	Комбинированный	Совершенствование техники движения одновременным двухшажным, одношажным и бесшажным ходами. Оценить технику движения одновременным двухшажным, одношажным и бесшажным ходами	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику движения двухшажным, одношажным и бесшажным ходами.	<b>Уметь</b> Выполнить технику движения двухшажным, одношажным и бесшажным ходами.	<b>Показать</b> правильность выполнения одновременным двухшажным, одношажным и бесшажным ходами	Текущий	Комплекс упражнений для развития силовых качеств		
71-72		Торможение и поворот упором	2	Комбинированный	Обучение техники торможение и поворота упором.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику	<b>Уметь</b> выполнять технику движения	<b>Показать</b> <b>правильность</b> выполнения техники движения	Текущий	Упражнение на развитие координации		

						движения торможения и поворота упором.	торможения и поворота упором.	торможения и поворота упором.		ции.		
73-74		Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники движения перехода с одного хода на другой в зависимости от условий трассы. (спуски, подъемы). Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику движения различными ходами.	<b>Уметь</b> выполнять быстрый переход с хода на ход в зависимости от условий. Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью.	<b>Показать правильность</b> выполнения переходов.	Текущий	Упражнение на развитие выносливости.		
75-76		Торможение и поворот упором	2	Учетный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Оценить технику торможения и поворота упором.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику движения торможения и поворота упором	<b>Уметь</b> выполнять технику движения торможения и поворота упором	<b>Показать</b> выполнения техники движения торможения и поворота упором.	Текущий	Прыжки через скакалку.		

77-78		Прохождение дистанции до 4,5 км.		Учетный	Совершенствование техники движения перехода с одного хода на другой в зависимости от условий трассы.(спуски,подъемы) Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью.	<b>Знать как</b> правильно выполнять технику движения различными ходами.	<b>Уметь</b> выполнять быстрый переход с хода на ход в зависимости от условий. Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью	<b>Показать правильность</b> выполнения переходов	Оценка выполнения отдельных элементов техники при движении по дистанции.	Упражнение на развитие выносливости.	
-------	--	----------------------------------	--	---------	---	---	---	--	--	--------------------------------------	--

#### 4 четверть

IV чет 82-84	Кроссовая подготовка 11 часов	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Текущий
85-87			3	Совершенствование ЗУН	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Текущий
88-91			4	Совершенствование ЗУН	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Текущий
92			1	Контрольный	Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе 2000м – 30000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 3000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м	<b>3 км:</b> Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30;







