

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено Дондуп
На заседании МО
Очирова Б.С.
Протокол № 4
от «29.08.2024г»

Согласовано Дондуп
Заместитель директора
по УВР Гагапова О.Б.
Протокол № 1
от « 29.08.2024г»



Рабочая программа

ID 6261960

Предмет Физическая культура
Класс 9 класс
Уровень обучения базовый
Учитель Цыренов А.А., учитель физкультуры
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание тем	5
Учебно – тематический план	6
Календарно - тематическое планирование	7
Перечень учебно – методического обеспечения	28
Ожидаемые результаты изучения учебного предмета	29
Литература	30
Приложение	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные стандарты ООО», утвержденные приказом Министерства просвещения № 287;

-Приказ № 110 от 19.02.2024г «О внесении изменений в некоторые приказы МОиН РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов ООО»;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2,действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП ООО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская СОШ»

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2013).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 9 классе 102 часов в год, 3 часа в неделю.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения

умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанья, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Особенности рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс

Характеристика особенностей программы направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные идеи программы по физической культуре направлены на

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

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

9 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8 Футбол

9 классы. Ведение, передачи и остановка мяча. Удары по мячу ногой, головой без прыжка и с прыжка. Действия игроков в защите, нападении и действия вратаря.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		9 Класс	
1	Основы знаний о физической культуре	В	процессе
2	Спортивные игры (волейбол)	20	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Легкая атлетика	18	
5	Лыжная подготовка	18	
6	Футбол	8	
7	Баскетбол	20	
	Итого	102	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Тема урока	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Техника безопасности. Бег с хода 2-4 *30-60 метров. Футбол.	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Вводный.. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
2	Низкий старт и стартовый ускорение	Низкий старт.	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
3	Бег в равномерном темпе до 20 минут	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу ногой.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать до 20 минут умеренной скоростью		
4	Бег с ускорением 2-3*70-80 метров. Футбол	Эстафетный бег.	Совершенствования. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 70-80 м в ускоренном темпе с максимальной скоростью		
5	Повторный бег с повышенной скоростью	Удары по мячу головой. Первоначальное обучение.	Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 70-80 метров с максимальной скоростью		
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов с разбега	Бег 60 м Эстафетный бег.	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов..	Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега.		
7	Прыжки через препятствие	Прыжки в длину. Метание	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать через препятствие		

		мяча.	качеств. История отечественного спорта.			
8	Бег с ускорением 2-70-80метров	Остановка мяча. Углубленно е разучивани е.	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 70-80 м с низкого старта с максимальной скоростью		
9	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Прыжки в длину. Метание мяча.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега Оценка техники метания мяча		
10	Переменный бег на отрезках. Игра.	Ведение мяча. Углубленно е разучивани е	Комплексный. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь пробегать 60-70-80 м с низкого старта с разной скоростью		
11	Зачет: бег 2000 метров	Развитие выносливости.	Комплексный. Учетный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		
12	Футбол	Обманные движения.	Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.	Уметь правильно выполнять обманные движения		
13	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Закреплени е пройденных элементов баскетбола.	Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
14	Баскетбол	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
15	Зачет: прыжки в длину с места	Штрафной бросок.	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические		

			бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	приемы.		
16	Баскетбол	Нападение и личная защита. Учебная игра.	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
17	Баскетбол	Нападение и личная защита. Учебная игра.	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
18	Баскетбол	Нападение и личная защита. Учебная игра.	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
19	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		
20	Баскетбол	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
21	Баскетбол	Взаимодействие двух игроков в нападении	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		

		и защите «заслон».	и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Применять в игре технические приемы.		
22	Баскетбол	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
23	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
24	Баскетбол	Учебная игра	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
25	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения .	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висячем положении.		
26	Гимнастика	Строевые упражнения . Развитие силовых качеств.	Комплексный. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висячем положении.		
27	Гимнастика	Строевые упражнения . Развитие	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	Уметь выполнять строевые упражнения.		

		силовых качеств.	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Выполнять упражнения в висе.		
28	Гимнастика	Висы и упоры.	Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе		
29	Гимнастика	Висы и упоры.	Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		
30		Развитие силовых качеств.	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		
31	Гимнастика	Опорный прыжок	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		
32	Гимнастика	Опорный прыжок	Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами.. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату 6 м – 12 с (м)		
33	Гимнастика	Акробатика	Изучение нового	Уметь выполнять		

		Упражнения в равновесии.	материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	комбинацию из акробатических элементов		
34	Гимнастика	Акробатика Упражнения в равновесии.	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
35	Гимнастика	Акробатические комбинации	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
36	Гимнастика	Развитие координационных способностей.	Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов		
37	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Равномерное передвижение на лыжах.	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		
38	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах 2000м. Спуск в основной стойке.	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		
39	Лыжная подготовка	Подъем наискось «полуелочкой». Игры на лыжах.	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом»		
40	Лыжная	Спуск в	Совершенствование С.У.	Текущий. Уметь		

	подготовка	низкой стойке. Торможение «плугом».	Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника лыж во время торможения «плугом»		
41	Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход.	Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		
42	Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование С.У. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		
43	Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		
44	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3000м.	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		
45	Лыжная подготовка	Подъем в гору скользящим шагом. Игры на лыжах.	Изучение нового материала. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом.		

46	Лыжная подготовка	Подъем в гору скользящим шагом. Игры на лыжах.	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом		
47	Лыжная подготовка	Спуск в высокой стойке. Торможение плугом.	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».		
48	Лыжная подготовка	Поворот и торможение «плугом».	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.		
49	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденных элементов волейбола.	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
50	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
51	Волейбол	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Применять в игре технические приемы. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
52	Волейбол	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические		

			игра. Развитие координационных способностей.	приемы.		
53	Волейбол	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
54	Волейбол	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Совершенствования. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
55	Волейбол	Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствования. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
56	Волейбол	Игра в нападение через 3 зону.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
57	Волейбол	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападение	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		

			через 3 зону. Развитие координационных способностей.			
58	Волейбол	Верхняя прямая подача, прием мяча отраженног о сеткой.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
59	Волейбол	Верхняя прямая подача, прием мяча отраженног о сеткой.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
60	Волейбол	Учебная игра	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		
61	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	Инструктаж по ТБ. Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
62	Легкая атлетика	Развитие скоростных качеств.	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
63	Футбол	Тактика	Индивидуальные действия	Уметь оценивать		

		нападения в футболе	без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.	ситуацию и своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.		
64	Легкая атлетика	Бег на результат 60 м.	Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.		
65	Легкая атлетика	Развитие выносливости.	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь пробегать в равномерном темпе длительное время		
66	Легкая атлетика	Развитие выносливости.	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь пробегать в равномерном темпе длительное время		
67	Легкая атлетика	Бег 2000 м	Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе длительное время		
68	Легкая атлетика	Прыжки в высоту. Метание мяча	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№	Наименование	Ед измерения	Кол-во
1	Скамейка гимнастическая	шт	1
2	Брусья гимнастические	шт	1
3	Перекладина	шт	1
4	Канат (металл. трубы)	шт	6
5	Тренажеры	шт	3
6	Штанга	шт	2
7	Щит баскетбольный	шт	2
8	Мячи баскетбольные	шт	13
9	Сетка волейбольная	шт	2
11	Теннисный набор	шт	1
12	Ковер борцовский	шт	1
13	Лыжи	пар	15
14	Мяч волейбольный	шт	9

15	Сетка теннисная	шт	1
16	Компас	шт	1
17	Ботинки лыжные	пар	15
18	Лыжные палки	пар	15
19	Крепления	пар	15
20	Мат гимнастический	шт	2
21	Скакалки	шт	10
22	Свисток	шт	3
23	Мяч футбольный	шт	3
24	Секундомер	шт	1
25	Огнетушители	шт	4
26	Пояс атлетический	шт	1
27	Спортивная форма (комплект)	шт	18
28	Тренировочные манишки	шт	12
29	Табло	шт	1
30	Спортивный насос	шт	1

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учащиеся, оканчивающие основную школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знания: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияний занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных врачевный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение, спортивных соревнований.

Двигательные способности, умения и навыки. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчик) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3-6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития, основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности вовремя выполнять упражнений.

Способы, спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока по акробатике

для мальчиков.

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.....**2,0 балла**
2. Силой стойка на голове и руках, согнув ноги.....**4,0 балла**
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом.....**2,0 балла**
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.**2,0 балла**

Комбинация для совершенствования и контрольного урока по акробатике

для девочек.

1. Шагом левой равновесие.....**3,0 балла**
2. Выпад правой, руки в стороны..... **1,0 балл**
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед.....**2,0 балла**
4. Кувырок назад в упор присев..... **2,0 балла**
5. Прыжок вверх с поворотом кругом.....**2,0 балла**

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек.

(брусья)

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж..... **2,0 балла**
2. Переворот в упор на н/ж.....**2,0 балла**
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой.....**1,5 балла**
4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж.....**2,0 балла**
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону.....**0,5 балла**
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом.....**2,0 балла**

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

(бревно)

И. п. – стоя под углом к бревну левым боком.

1. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди.....**2,0 балл**
2. Встать, руки в стороны.....**0,5 балл**
3. Шаг полки с левой, руки на пояс..... **1,5 балл**
4. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны..... **1,0 балл**
5. Шаг правой и мах левой вперед..... **1,0 балл**
6. Шаг левой и мах правой вперед..... **1,0 балл**
7. Выпад на правой, руки на пояс.....**0,5 балл**
8. Упор стоя на правом колене, левую назад..... **1,0 балл**
9. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну..... **1,5 балл**

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей.

(перекладина)

1. Из вися подъем переворотом силой в упор.....**3,0 балл**
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой).....**1,0 балл**
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой.....**3,0 балл**

4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад.....1,0 балл
 5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад.....2,0 балл

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей.

(брусья)

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек.....1,0 балл
 2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание.....1,0 балл
 3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь.....2,5 балл
 4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь.....2,5 балл
 5. Перемах внутрь и мах назад..... 0,5 балл
 6. в начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).....2,5 балл

ЛИТЕРАТУРА

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 9 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
- Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
- Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, Просвещение, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 9 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, элементов акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценка техники выполнения освоенных элементов гимнастики.

Наименование	«5»	«4»	«3»
Выполненная комбинация	9-10 баллов	7-8 баллов	5-6 баллов