

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного МО

Протокол № 1

«29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ Якшур-

Бодьинская гимназия № 290 о/д от «31»

августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета (по учебному плану): физическая культура

Класс 9

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: 102

Планирование составлено:

на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия;

на основе Примерной рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы». В.И.Лях, М: «Просвещение» 2020 г.

Учебник ...1.1.2.8.1.1.2 В.И. Лях « Физическая культура 8 -9класс» Издательство» Просвещение» 2020г.

Рабочую программу составил(а) Вахрушева А.В.

Планируемые результаты за курс основной школы

Знания о физической культуре Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Личностными результатами обучения в 6 классе, формируемыми при изучении предмета «физическая культура», являются:

- 1) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 3) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

двигательной активности обучающихся, достижения положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Содержание учебного предмета:

Физическая культура:

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Знания о физической культуре

- Физическая культура в современном обществе. -Современные Олимпийские игры.
- Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физкультурой и спортом.
- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

-Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

- Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Организующие приёмы и команды (строевые упражнения, перестроения на месте и в движении); кувырки назад и вперёд в группировке в различные исходные положения; стойка на лопатках длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку ноги врозь. Опорные прыжки через «козла» согнув ноги «козёл» в длину, высота=115 см. Упражнения на равновесие. Лазать по канату разными приёмами. Упражнения на высокой перекладине. Комплексы из изученных элементов.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег- высокий и низкий старт, бег с ускорением, гладкий равномерный бег, бег на выносливость, бег с препятствиями, челночный бег, специальные беговые упражнения. Прыжки- с места, с разбега в

длину и в высоту, многоскоки, специальные прыжковые упражнения. Метание- малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом. Преодоление длинной дистанции в разном темпе. Владеть техникой перехода от одного хода к другому. Преодоление подъёмов, спусков, различными способами. Владеть техникой поворотов на месте и в движении, торможения «плугом, полуплугом».

Плавание. Правила т/б до, во время и после занятий плаванием; правильное дыхание при плавании; стили плавания; правила поведения на открытых водоёмах; Закаливание организма.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Стойка и перемещение в стойке, упражнения на владение мячом, передачи на месте и в движении, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски на месте, в движении, после передачи, комплексы из изученных элементов, учебную игру по правилам. Тактические действия в защите и в нападении. Техника штрафного броска.

Волейбол. Игра по правилам. Стойка при приёме мяча и передаче мяча, верхняя и нижняя передачи на месте и в движении, верхний и нижний приём на месте и с перемещением, прямая верхняя подача, приём снизу после подачи; нападающий удар с места и в прыжке, блокирование игра на 3 паса, учебная игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Совершенствовать перемещение с мячом и без мяча; стойка футболиста; остановка. Владеть техникой ведения мяча; остановка мяча; удара по мячу; взаимодействие в защите и в нападении. Проявлять организационные способности при игре в футбол и мини-футбол.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика 9 класс 1 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел «Лёгкая атлетика» 26 часа. Практических-23; теоретических-3					
1		Вводный инструктаж по о\т и т\б на физкультуре.	Правила т\б при занятиях на спортивной площадке и в спортзале; техника высокого старта при спринтерском беге спец. беговые упражнения при беге на короткие дистанции; физическая культура в современном обществе.	Уметь: стартовать с высокого старта на короткие дистанции, развивать скоростные способности с помощью спец. беговых упражнений; цель и задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.	Т\б при спринтерском беге.
2		Техника низкого старта, бег на 30м. Правила игры в футбол.	Техника высокого и низкого старта; правила и требования при беге на короткие дистанции; спец. беговые упражнения при спринтерском беге; технические приёмы футбола.	Уметь: стартовать с высокого старта на 30м, играть в подвижные игры с использованием скоростного бега, описать технику высокого и низкого старта; выполнять элементы футбола.	Техника высокого старта.
3		Контрольный бег на 30 м (оц). Удар по мячу в футболе.	Техника высокого и низкого старта; правила и требования при беге на короткие дистанции; спец. беговые упражнения при спринтерском беге; техника удара по мячу.	Уметь: Самостоятельно выполнить спец. беговые упражнения, бегать на скорость 30 м. с высокого старта(оц), описать технику высокого и низкого старта; выполнять удар по мячу.	Техника низкого старта.
4		Техника выполнения эстафетного бега. Бег на 60 м с низкого старта.	Техника высокого и низкого старта; правила и требования при эстафетном беге; спец. беговые упражнения при спринтерском беге; техника удара по мячу с\м внутренней стороной стопы.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта на 60 м; владеть техникой приёма и передачи эстафетной палочки; описать технику низкого старта; ударять ногой по мячу.	эстафетный бег.
5		Бег на результат 60м Совершенствование эстафетного бега. Остановка мяча в футболе.	Понятие «эстафетный бег», правила при эстафетном беге, техника передачи эстафетной палочки, техника низкого старта, норматив бега на 60 м, правила игры в захват знамени; техника остановки мяча в футболе.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта на 60 м; владеть техникой приёма и передачи эстафетной палочки; описать технику приёма и передачи эстафетной палочки; выполнять остановку мяча в ф\б.	передача эстафетной палочки.
6		Эстафетный бег с передачей палочки (оц). Техника метания мяча на дальность	Технику метания малого мяча на дальность с различных исходных положений, правила при метании мяча на дальность, технику передачи эстаф.	Уметь: метать малый мяч на дальность различными способами, продемонстрировать приём и передачу эстафетной палочки; описать технику	метание на дальность.

		сть. Игра в футбол.	палочки, удар по футбольному мячу.	метания мяча на дальность; ударять по ф\б мячу с места.	
7		Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	Технику метания малого мяча на дальность с различных исходных положений, правила при метании мяча на дальность; т/ б при подвижных играх; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	Уметь: метать малый мяч на дальность различными способами, демонстрировать приём и передачу эстафетной палочки; описать технику метания мяча на дальность.	метание на дальность.
8		Контрольное метание на дальность (оц). Техника и тактика игры в футбол.	Технику метания малого мяча на дальность с различных исходных положений, правила при метании мяча на дальность, технику ведения, остановки, удара по мячу в футболе.	Уметь: метать малый мяч на дальность различными способами, играть по правилам в подвижные игры; демонстрировать метание мяча на дальность; технично играть в футбол.	метание в цель.
9		Развитие общей выносливости. Кроссовый бег.	Понятие выносливость, кроссовый бег; правила техники безопасности при кроссовом беге; самоконтроль при кроссовом беге.	Равномерно распределять силы при беге на длинные дистанции. Уметь преодолеть кроссовую дистанцию за максимально короткое время.	Кроссовый бег.
10		Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель.	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель; т\б при работе с мячами; правила и требования при метании малого мяча в цель;	Уметь: подбирать разминочные упражнения для метания, отработать технику метания мяча в горизонтальную цель;	Метание в горизонтальную цель
11		Стайерский бег. Контрольное метание в горизонтальную цель (оц).	Чем отличается гладкий бег от кроссового, что такое марафонский бег, правила и техника метания малого мяча в цель, т\б при работе с мячами.	Уметь: подбирать разминочные упражнения для метания, демонстрировать метание мяча в горизонтальную цель.	бег на выносливость.
12		Равноускоренный бег. Тест: бег 6 минут (оц), игра в футбол и мини-футбол.	Понятие «Выносливость», виды длинных дистанций, тактика и правила бега на длинные дистанции, самоконтроль при беге на длинные дистанции; технику ведения, остановки, удара по мячу в ф\б.	Уметь: демонстрировать бег на выносливость; применять приёмы самоконтроля при беге на выносливость, играть по правилам в футбол и мини-футбол	понятие выносливость.
13		Прыжок в длину способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов. Отталкивание Игра в футбол и	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; технику выполнения прыжка в длину с разбега; технику ведения, остановки, удара по мячу в футболе.	Уметь: правильно подбирать разбег при прыжках в длину с\р; правильно отталкиваться при прыжках;. выполнять ведение мяча, остановку мяча, удар по мячу в ф\б.	прыжок в длину с\р.

		мини-футбол.			
14		Прыжок в длину способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов. Приземление. Игра в футбол и мини-футбол.	Фазы прыжка в длину с\r; технику прыжка в длину с\r; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега; технику ведения, остановки, удара по мячу в футболе.	Уметь: подобрать специальные прыжковые упражнения; поэтапно изучить и выполнить прыжок в длину с\r; описать технику выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; играть в футбол по правилам.	прыжок в длину с\r.
15		Прыжок в длину с разбега на результат.	Фазы прыжка в длину с\r; технику прыжка в длину с\r; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега;	Уметь: подобрать специальные прыжковые упражнения; продемонстрировать прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	прыжки ч\з скакалку
16		Специальные прыжковые упражнения. Тест: прыжок в длину с места.	Подводящие прыжковые упражнения, техника выполнения прыжка в длину с/м, правила игры «прыжки по полоскам», норматив прыжков в длину с/м.	Уметь: подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств; продемонстрировать прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	упражнения на гибкость.
17		Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие гибкости.	Понятия: гибкости, с помощью каких упражнений её развивают; технику выполнения упражнения на гибкость; правила и требования при силовых упражнениях	Уметь: соблюдать правила и требования при занятиях ОФП; подбирать и выполнять подводящие упражнения для развития гибкости.	упражнения на гибкость.
18		ОФП по станциям. Тест на гибкость. Подвижные игры.	Понятия: гибкости, с помощью каких упражнений её развивают; технику выполнения упражнения на гибкость	Уметь: продемонстрировать наклон из положения стоя на скамейке; по правилам играть в подвижные игры.	понятие гибкость.
19		Совершенствование техники выполнения челночного бега. Спец. беговые упражнения.	Понятия: быстроты, челночный бег; с помощью каких упражнений развивают быстроту и координацию движения; старт и технику челночного бега;	Уметь: с помощью подводящих упражнений развивать быстроту, координацию движения; выполнять технику старта при челночном беге.	понятие челночный бег.
20		Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие качества «сила».	Понятия: быстроты, челночный бег; с помощью каких упражнений развивают быстроту и координацию движения; старт и технику челночного бега; требования при силовых упражнениях.	Уметь: с помощью подводящих упражнений развивать быстроту, координацию движения; продемонстрировать челночный бег на результат; описать технику старта.	комплекс силовых упражнений.
21		Круговая тренировка.	Правила и требования при круговой	Уметь: соблюдать правила и требования	отжимание

		Вис и подтягивание на перекладине.	тренировке; требования и норматив в подтягивания; составление планов и самостоятельное проведение занятий.	при круговой тренировке; описать технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	
22		Силовая тренировка в парах. Тест: подтягивание на перекладине.	Правила и требования при работе в парах с отягощением; требования и норматив в подтягивания;	Уметь: соблюдать правила и требования при силовых упражнениях в парах; продемонстрировать подтягивание.	прыжки ч/з скакалку.
23		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Правила и требования при выполнении прыжков через скакалку; контрольные нормативы по прыжкам через скакалку.	Уметь: соблюдая требования, технически правильно быстро выполнять прыжки.	Прыжки через скакалку.
24		Общая физическая подготовка. Контрольное выполнение прыжков через скакалку.	Технику выполнения специальных прыжковых упражнений; технику и правила выполнения прыжков через скакалку на скорость.	Уметь: соблюдать правила и требования при работе со скакалкой; продемонстрировать прыжки через скакалку толчком двумя ногами.	Поднимание туловища
25		Полоса препятствий. Техника выполнения поднимания туловища из и.п.-лёжа на спине.	Правила и требования при преодолении полосы препятствий; технику и правила выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Уметь: соблюдать правила и требования при преодолении полосы препятствий; выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине	Поднимание туловища
26		Подвижные игры с элементами бега. Подведение итогов раздела.	Правила и требования при поднимании туловища; технику выполнения упражнения поднимания туловища; правила подвижных игр.	Уметь: соблюдать правила и требования при подвижных играх; правильно выполнять «поднимание туловища» из положения лёжа на спине.	Комплекс силовых упражнений

Гимнастика 9 класс . 2 четверть.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: Гимнастика 12 часов. Практических-9; теоретических-3.					
1\27		Правила т/б при занятиях гимнастикой, строевые упражнения.	Правила поведения в гимнастическом зале, терминология акробатики, технику строевого шага, перестроения, технику основных элементов акробатики; самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физкультурой, индивидуальные особен-ти	Уметь: характеризовать правила т/б при занятиях гимнастикой; определять гармоничное физическое развитие через представление о красоте телосложения; выполнять строевые упражнения на месте и в движении.	строевые упражнения.
2\28		Элементы акробатики. Строевая подготовка.	Страховка и помощь, терминология акробатики, техника строевого шага, перестроения на месте и в движении, технику основных элементов акробатики.	Уметь: отработать ранее изученные элементы акробатики; закрепить строевые упражнения;	строевые упражнения
3\29		Акробатика: стойка на голове и руках(ю), переворот на одно колено. Строевые упражнения (оц).	страховка и помощь, терминология акробатики, техника строевого шага, перестроения в движении; техника стойки на голове и руках; техника из положения мост переворот на колено	Уметь: демонстрировать строевую подготовку; закрепить основные элементы акробатики.	Техника длинного кувырка
4\30		Акробатическая комбинация, длинный кувырок(ю) «Ласточка» выпад кувырок вперед(д) (оц).	Техника выполнения акробатических элементов, входящих в состав комбинации; техника длинного кувырка с 3-х шагов разбега; последовательность элементов акробатической комбинации. «Ласточка» выпад кувырок вперед.	Уметь: самостоятельно составить акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов; продемонстрировать основные элементы акробатики.	Акробатический комплекс упражнений
5\31		Акробатический комплекс (д). Стойка на голове и руках(ю) (оц).	Техника выполнения акробатических элементов, входящих в состав комбинации; последовательность выполнения элементов акробатической комбинации; технику выполнения стойки на голове и руках.	Уметь: составить и выполнить акробатическую комбинацию; продемонстрировать основной элемент акробатики.	комплекс акробатических упражнений.
6\32		Техника опорного прыжка. Прыжки через скакалку.	Фазы и техника опорного прыжка ч\з коня; правила и требования при работе со скакалкой.	Уметь: описывать и пофазно выполнять опорный прыжок через коня.	прыжки ч\з скакалку.

7\33		ОРУ со скакалками. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Т\б при работе со скакалкой; техника прыжка через скакалку; фазы опорного прыжка; техника выполнения опорного прыжка ч\з коня «бокком с прямого разбега», конь в ширину, высота-115см.	Уметь: выполнять прыжки через скакалку различными способами; закрепить опорный прыжок через коня.	фазы опорного прыжка
8\34		ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок (оц).	Т\б при работе с гимнастической палкой; фазы и техника выполнения опорного прыжка ч\з ; ви коня «бокком с прямого разбега», конь в ширину виды упражнений на равновесие.	Уметь: выполнять упражнения с гимнастической палкой; продемонстрировать опорный прыжок через, коня.	упражнения на равновесие.
9\35		ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	Техника выполнения упражнений на равновесие; правила и требования при выполнении упражнений на равновесие; физическое развитие человека.	Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке; закрепить упражнения на равновесие по перевёрнутой скамейке; раскрывать понятие физического развития.	упражнения на равновесие.
10\36		Упражнения на равновесие (оц). Лазанье по канату.	Правила и требования при работе на гимнастической скамейке; правила, требования и техника выполнения упражнений на равновесие по перевёрнутой скамейке; способы лазанья по канату.	Уметь: продемонстрировать комплекс упражнений на равновесие; описывать и выполнять лазание по канату в два-три приёма.	способы лазанья по канату.
11\37		Проверка теоретических знаний по разделу. Способы лазанья по канату.	Теоретические знания по гимнастике. Т\б при выполнении гимнастических элементов на полосе препятствий; способы лазанья по канату.	Уметь; выполнять гимнастические элементы; понимать и владеть терминологией гимнастики.	Поднимание туловища
12\38		Гимнастическая полоса препятствий. Подведение итогов раздела.	Т\б при преодолении гимнастической полосы препятствий; техника выполнения поднимания туловища.	Уметь: преодолевать гимнастическую полосу препятствий; самостоятельно подводить итоги изученного раздела.	поднимание туловища.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: Спортивные игры 10. Практических-8, теоретических-2.					
1\39		Правила т/б при б/б. Перемещения и остановки в б/б.	Правила и требования при занятиях баскетболом, стойку и перемещение в б/б, разминочные упражнения при работе с мячами; требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Уметь: определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления; характеризовать правила т/б при занятиях баскетболом; перемещаться в стойке б/б; выполнять остановки разными способами.	элементы перемещения.
2\40		Правила игры в б/б. Варианты передач.	Правила игры в б/б, техника ловли и передачи мяча на месте и с перемещением, техника упражнения на владение мячом; техника ведения мяча попеременно с изменением скорости и направления движения.	Уметь: раскрывать правила игры в б/б; описывать технику ловли передачи мяча в движении и на месте.	ведение мяча попеременно.
3\41		Передачи в движении. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения (оц).	Т/б при работе с б/б мячом; техника ловли и передачи мяча 2-мя руками от груди с перемещением; техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения; техника ловли и передачи мяча при встречном движении	Уметь: закрепить передачи при встречном движении; продемонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	передачи при встречном движении
4\42		Передачи при встречном движении. Бросок с места на расстоянии. Учебная игра.	Правила т/б при передаче мяча в парах; правила игры в б/б; техника броска б/б мяча в кольцо с/м на расстоянии; техника ловли и передачи мяча при встречном движении.	Уметь: выполнять передачи при встречном движении; описывать и выполнять бросок с места; применять технические приёмы в условиях игровой деятельности.	Техника передачи при встречном движении.
5\43		Совершенствование передачи при встречном движении. Учебная игра.	Техника ловли и передачи мяча при встречном движении; техника броска б/б мяча в кольцо с/м на расстоянии; правила игры в б/б и мини-баскетбол.	Уметь: выполнять ловлю и передачи при встречном движении; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять эмоциями.	бросок.
6\44		Бросок с/м на расстоянии. Передачи при встречном движении (оц).	Т/б при работе с мячом; правила и требования при ловле и передаче мяча при встречном движении; техника броска	Уметь: продемонстрировать ловлю и передачи при встречном движении; описывать и выполнять	бросок с/м, в прыжке.

			одной рукой в прыжке.; правила игры.	бросок с места.	
7\45		Бросок после передачи. Штрафной бросок.	Подводящие упражнения на владение б\б мячом; техника броска в движении; техника броска после передачи; техника броска с/м в прыжке.	Уметь: описывать и выполнять бросок после передачи; описывать и выполнять штрафной бросок.	бросок после передачи.
8\46		Бросок после передачи(оц). Штрафной бросок. Учебная игра.	Т\б при работе с б\б мячом и в парах; техника броска после передачи; техника штрафного броска; правила игры в б\б.	Уметь: демонстрировать бросок после передачи; отработать технику штрафного броска; играть в баскетбол.	штрафной бросок.
9\47		Штрафной бросок(оц). Тактика защиты и нападения.	Правила и требования при работе с б\б мячом; техника штрафного броска; тактика игры в защите и в нападении.	Уметь: демонстрировать штрафной бросок; применять технические и тактические приёмы в игровой деятельности.	штрафной бросок.
10\48		Тактика защиты и нападения. Опека игрока.	Т\б при занятиях баскетболом; тактика игры; правила и организация игры в б\б и мини-баскетбол.	Уметь: применять тактические действия в защите и в нападении в игровой деятельности.	тактика игры в б\б.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: лыжная подготовка 20 часов. Практических-16; теоретических-4.					
1\49		Вводный инструктаж по о\т и т\б на уроках физкультуры.	Правила т\б и о\т на уроках физкультуры. Т\б при обращении с лыжным инвентарём; технику лыжных ходов; Олимпийское движение в России; современные Олимпийские игры.	Уметь: характеризовать правила т\б и о\т на уроках ФК; приводить примеры значения зимних видов спорта для укрепления здоровья.	Техника лыжных ходов
2\50		Правила т\б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременно 4-х шажный ход. Техника лыжных ходов.	Правила т\б при занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки лыжного инвентаря к занятию; правила обращения с лыжным инвентарём; технику попеременно 4-х шажного хода; техника лыжных ходов.	Уметь: характеризовать правила т\б при занятиях лыжной подготовкой; описывать и выполнять технику попеременно 4-х шажного хода, скользящего шага; выявлять и исправлять ошибки.	Техника лыжных ходов
3\51		Скользящий шаг (оц). Приёмы самоконтроля при занятиях на лыжах.	Правила и требования обращения с лыжным инвентарём; технику скользящего шага на лыжах; приёмы самоконтроля при перемещении на лыжах.	Уметь: демонстрировать скользящий шаг; владеть и применять приёмы самоконтроля; отработать технику лыжных ходов.	Попеременно двухшажный ход.
4\52		Попеременно двухшажный ход. Преодоление спусков и подъёмов.	Правила т\б при переноске лыжного инвентаря. Техника перемещения на лыжах попеременно двухшажным ходом; способы преодоления спусков и подъёмов; приёмы самоконтроля.	Уметь: описывать и выполнять технику попеременно двухшажного хода; описывать и владеть техникой преодоления спусков и подъёмов.	Попеременно двухшажный ход.
5\53		Попеременно двухшажный ход без палок. Преодоление контруклон	Техника выполнения попеременно двухшажного хода без палок; технику преодоления контруклонов.	Уметь: описывать и владеть техникой попеременно двухшажного хода; преодолевать на лыжах контруклоны.	попеременно двухшажный ход
6\54		Попеременно двухшажный ход (оц). Спуск в средней стойке	Техника выполнения попеременно двухшажного хода; техника преодоления крутых подъёмов «ёлочкой».	Уметь: демонстрировать попеременно двухшажный ход; описывать и владеть техникой спуска в средней стойке.	Подъём «ёлочкой»
7\55		Одновременно одношажный ход. Спуск в средней стойке (оц).	Правила и требования при занятиях на лыжах; техника одновременно одношажного хода; техника спуска в средней стойке.	Уметь: демонстрировать спуск в средней стойке; описывать технику одновременно одношажного хода; выявлять и исправлять ошибки.	Одновременно одношажный ход

8\56	Одновременно одношажный и безшажный ходы. Техника конькового хода.	Технику передвижения на лыжах одновременно одношажным и безшажным ходами; варианты стоек при спуске с горы.	Уметь: перемещаться на лыжах одновременно одношажным и безшажным ходом; описывать и выполнять технику конькового хода; исправлять ошибки.	поворот в движении.
9\57	Одновременно одношажный ход (оц). Коньковый ход.	Техника преодоления спуска в средней стойке; технику перемещения одновременно одношажным ходом.	Уметь: демонстрировать одновременно одношажный ход; владеть техникой конькового хода.	стойка при спуске.
10\58	Коньковый ход. Поворот переступанием в движении.	Техника, правила и требования выполнения поворота переступанием в движении ; техника вариантов стоек при спуске с горы.	Уметь: владеть коньковым ходом; в совершенстве выполнять поворот переступанием в движении.	стойка при спуске.
11\59	Коньковый ход (оц). Поворот переступанием в движении.	Правила т/б при преодолении спусков и подъемов; техника спуска с горы в средней стойке; техника выполнения поворота переступанием в движении.	Уметь: демонстрировать технику конькового хода; совершенствовать поворот переступанием в движении.	спуск с горы в стойке.
12\60	Первая помощь при обморожениях. Поворот переступанием в движении.	Оказание первой помощи при обморожениях; технику выполнения поворота переступанием в движении.	Уметь: оказывать первую помощь при обморожениях; совершенствование поворота переступанием в движении.	способы подъёма на лыжах.
13\61	Поворот переступанием в движении(оц). Развитие скоростной выносливости.	Понятие скоростной выносливости. Способы развития скоростной выносливости; техника поворота переступанием в движении.	Уметь: демонстрировать поворот переступанием в движении; развивать скоростную выносливость с помощью подводящих упражнений.	торможение плугом.
14\62	Передвижение на лыжах в среднем темпе. Торможение плугом.	Техника выполнения торможения «плугом», приемы самоконтроля при передвижении на лыжах на длинные дистанции в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах в среднем темпе; описывать и выполнять торможение плугом и полуплугом, упором.	Торможение плугом
15\63	Равноускоренный бег на лыжах. Торможение «упором».	Понятие «равноускоренный бег на лыжах»; самоконтроль при равноускоренном беге на лыжах; техника торможения «упором».	Уметь: равномерно ускоряться на лыжах по дистанции; выполнять торможение плугом со спуска; выявлять и исправлять ошибки.	Торможение плугом
16\64	Переход от одного хода на другой. Торможение «упором» (оц).	Техника осуществления перехода от одного хода на другой; тактика ускорения на лыжах.	Уметь: демонстрировать торможение «упором»; осуществлять переход от одного хода к другому при передвижении на лыжах	Переход от хода к ходу

17\65		Правила соревнований по л/г. Переход от одного хода на другой. Катание с горы.	Техника отталкивания при одновременном одношажном ходе. Техника перехода от одного хода на другой. Правила т/б при катании с горы. Способы одновременного ход	Уметь: характеризовать правила соревнований по л/г; выполнять переход от одного хода на другой; кататься с горы, соблюдая правила и требования.	Переход от хода к ходу
18\66		Элементы тактики л/г. Переход от одного хода на другой (оц),	Техника отталкивания при одновременном одношажном ходе. Техника перехода от одного хода на другой. Правила т/б при катании с горы.	Уметь: демонстрировать переход от одного хода на другой; характеризовать тактические приёмы при прохождении дистанции на лыжах.	Тактика лыжных гонок
19\67		Скоростной бег на лыжах до 3000 м (оц). Катание с горы.	Правила т/б при скоростном беге на лыжах и катании с горы. Самоконтроль при преодолении длинной дистанции на лыжах.	Уметь: кататься с горы , соблюдая правила т/б; демонстрировать скоростной бег на лыжах 3000м.	Самоконтроль при занятиях на лыжах
20\68		Закрепление лыжных ходов. Катание с горы.	Техника изученных лыжных ходов; техника спусков и подъёмов; правила и требования при самостоятельных занятиях силовыми упражнениями.	Уметь: применять технические и тактические приёмы лыжных гонок при перемещении на лыжах; кататься с горы, соблюдая правила и требования.	комплекс силовых упражнений

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел: спортивные игры 9 часов. Практических-8, теоретических-1.					
1\67		Правила и организация игры в волейбол. Т/б при занятиях в\б.	Правила и требования при занятиях с в\б мячами, техника стойки волейболиста, характеристика основных приемов игры в волейбол; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	Уметь: характеризовать правила и требования игры в волейбол; планировать самостоятельные занятия физической подготовки; справляться с нормами комплекса ГТО.	верхняя передача.
2\68		Приём и передача сверху.	; расстановка и перемещение игроков на в\б площадке; и.п и техника выполнения верхней передачи в парах ч\з сетку и над собой.	Уметь: характеризовать правила т/б при занятиях волейболом; описывать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху.	верхняя передача.
3\69		Приём и передача снизу. Приём и передача сверху ч\з сетку с перемещением(оц).	Правила т/б при работе с мячами в парах. Техника приёма и передачи мяча сверху в парах с перемещением; по в\б площадке; техника приёма и передачи снизу.	Уметь: описывать и выполнять приём и передачу снизу; демонстрировать приём и передачу сверху через сетку с перемещением.	нижняя передача.
4\70		Приём и передача снизу ч/з сетку с перемещением. Прямая верхняя подача	Упражнение на овладение волейбольным мячом; техника приёма и передачи мяча снизу в парах через сетку с перемещением; технику прямой верхней подачи.	Уметь: выполнять приём и передачу снизу ч/з сетку с перемещением; описывать и выполнять прямую верхнюю подачу.	Подача сверху
5\71		Приём и передача снизу с перемещением (оц). Правила игры. Учебная игра.	Техника приёма и передачи мяча снизу в парах через сетку с перемещением; техника выполнения нападающего удара после передачи; правила игры в в\б.	Уметь: демонстрировать приём и передачу снизу; характеризовать правила игры в волейбол; применять технические приёмы в\б в игровой деятельности.	нижняя передача.
6\72		Прямая верхняя подача(оц). Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	Техника приема мяча снизу после подачи и н/у; правила игры в в\б; техника н/у в прыжке; техника прямой верхней подачи.	Уметь: описывать и выполнять технику прямой нижней подачи, нападающий удар; применять технические приёмы в\б в игровой деятельности.	верхняя подача, н\у.
7\73		Нападающий удар после	Техника приема снизу после подачи и	Уметь: демонстрировать	верхняя

		передачи (оц).. Учебная игра.	нападающего удара; техника выполнения верхней передачи, стоя спиной к цели.	нападающий удар; применять технические приёмы в/б в игровой деятельности.	подача.
8\74		Комбинация из изученных элементов волейбола. Тактика игры.	Технику выполнения всех изученных элементов волейбола; тактика защиты и нападения.	Уметь: закрепить изученные элементы волейбола в комбинации; применять тактические действия в игре.	Тактика игры.
9\75		Письменная работа по изученному разделу «Волейбол». Учебная игра.	Технику выполнения всех изученных элементов волейбола; тактика защиты и нападения.	Уметь: применять технические и тактические приёмы волейбола в игровой деятельности.	Правила игры

Лёгкая атлетика		4 четверть		9 класс.	
№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
Раздел лёгкая атлетика: 27 часа. Практических 24 часов. Теоретических 3 часа.					
1/76		Т/б при занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила т/б при занятиях л/а; терминология л/а; тестовые упражнения; т/б при прыжковых упражнениях; технику прыжка в высоту с\р способом «ножницы»; организация и проведение пеших туристических походов.	Уметь: раскрывать понятия физическая подготовка, физическая подготовлен-ть; характеризовать правила т/ при занятиях л/а; описать технику прыжка в высоту с разбега; характеризовать различные виды туристических походов.	прыжок в высоту с\р.
2/77		Фазы и техника прыжка в высоту с разбега.	Правила т/б при прыжках в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и техника прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с/р.	Уметь: характеризовать с помощью каких упражнений развиваются скоростно-силовые упражнения; поэтапно выполнять прыжок в высоту с разбега.	прыжок в длину с\р.
3/78		Контрольный прыжок в высоту с разбега.	Правила т/б при прыжках в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и техника прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с/р.	Уметь: подбирать подводящие прыжковые упражнения; продемонстрировать прыжок в высоту с разбега;	прыжок в длину с\м
4/79		Совершенствование прыжков в длину с места.	Т/б при прыжках; правила и требования при прыжках через скакалку; техника прыжка в длину с места; какое качество развивается с помощью прыжков;	Уметь: выполнять прыжки через скакалку различными способами; прыгать в длину с места различными способами.	прыжок в длину с\м.
5/80		Тест: прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков.	Т/б при прыжках; техника прыжка в длину с места; подводящие прыжковые упражнения; самоконтроль при занятиях плаванием.	Уметь: подбирать и выполнять подводящие прыжковые упражнения; продемонстрировать прыжок в длину с места.	понятие о координации движ
6/81		Силовая подготовка. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Понятие «Сила» и с помощью каких упражнений развивается; технику, правила и требования при сгибании и разгибании рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа, соблюдая технику; подбирать упражнения для развития силы.	Отжимание.
7/852		Контрольное выполнение упражнения: сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Правила и требования при работе в парах; технику выполнения сгибания разгибания рук в упоре лёжа.	Уметь: работать в парах с отягощением; продемонстрировать сгибание разгибание рук в упоре лёжа..	Понятие быстроты

8/83		Техника выполнения челночного бега.	Т\б при челночном и скоростном беге; техника и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движения.	Уметь: описывать технику старта при челночном беге; характеризовать понятие быстроты и координацию движения; с максимальной скоростью преодолевать 3x10 метров.	отжимание
9/84		Тест: челночный бег 3x10 м. Подвижные игры для развития быстроты и координации движений.	Понятие быстроты и координации движений; техника и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движений;	Уметь: подбирать подводящие упражнения; демонстрировать навыки быстроты и координации в челночном беге.	упражнения с малыми мячами
10/85		Упражнения на владение малыми мячами. Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель.	Правила т\б при работе с малыми мячами технику метания малого мяча в вертикальную цель;	Уметь: в совершенстве владеть малыми мячами; метко метать в вертикальную цель на расстоянии 10 метров.	Метание в вертикальную цель
11/86		Контрольное выполнение метания в вертикальную цель.	Правила т\б при работе с малыми мячами; технику метания малого мяча в вертикальную цель; упражнения на совершенствование техники плавания (на суше).	Уметь: подбирать и выполнять упражнения на развитие ловкости; демонстрировать метание малого мяча в вертикальную цель.	Упражнения на гибкость.
12/87		Развитие гибкости мышц и подвижности суставов.	Понятие гибкость; правила и требования при общей физической подготовке; техника упражнений на развитие гибкости.	Уметь: характеризовать понятие гибкость; подбирать и выполнять упражнения на развитие гибкости.	Упражнения на гибкость.
13/88		Тест: определение гибкости. Т\б при занятиях плаванием.	Правила и требования при выполнении упражнений на гибкость; понятие гибкость; т\б при занятиях плаванием.	Уметь: демонстрировать тест на гибкость; характеризовать правила т\б при занятиях плаванием.	Вис на согнутых руках.
14/89		Силовая подготовка в парах, в группах. Вис и подтягивание на перекладине.	Правила т\т при работе в парах; техника упражнений с элементами единоборства; техника выполнения отжимания;	Уметь: выполнять вис на согнутых руках за максимально длительное время; работать в парах с отягощением.	Вис на согнутых руках.
15/90		Тест: подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	Понятие качества сила; правила и требования при подтягивании на перекладине.	Уметь: демонстрировать силовые качества в подтягивании на высокой и низкой перекладине;	упражнения на гибкость.
16/91		Совершенствование техники старта спринтерского бега. Игра ф\б и мини-футбол.	Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; техника выполнения высокого и низкого старта; правила при беге на 30 м; правила игры в ф\б и мини ф\б.	Уметь: описать технику высокого и низкого старта; раскрывать понятие скорость; владеть элементами футбола и мини-футбола.	низкий старт.

17/92		Тест: бег на 30 м. Игра ф\б и мини-футбол	Понятие спринтерский бег; спец. беговые упражнения; техника выполнения высокого и низкого старта; правила при беге на 30 м; правила игры в ф\б.	Уметь: выполнять высокий и низкий старт; с максимальной скоростью преодолевать 30 м; владеть элементами футбола.	низкий старт.
18/93		Развитие скоростной выносливости. Ускорения отрезками на 60 м. Игры с элементами бега.	Понятие скоростная выносливость; правила и требования при беге на короткие дистанции; техника низкого старта; правила и требования при ускорениях отрезками.	Уметь: развивать скоростную выносливость, выполняя ускорения отрезками с низкого старта; раскрывать понятие скоростная выносливость.	Низкий старт
19/94		Контрольный бег на 60 метров с низкого старта. Игра «Лапта».	Правила и требования при беге на 60 м; техника низкого старта; т\б при беге на длинные дистанции; правила игры в Лапту	Уметь: с максимальной скоростью преодолевать 60 м с низкого старта; раскрывать понятие выносливость.	Приёмы самоконтроля.
20/95		Понятие выносливость. Длительный бег на выносливость.	Понятие выносливость; приёмы самоконтроля при длительном беге; упражнения на восстановление.	Уметь: развивать выносливость, с помощью длительного бега; применять приёмы самоконтроля восстановительные упражнения после нагрузки.	Длительный бег
21/96		Тест: бег 6 мин. Игра «Лапта».	Понятие «Стайерский бег»; приёмы самоконтроля при беге на выносливость; условия и требования при беге 6 мин; правила игры «Лапта».	Уметь: характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её; демонстрировать бег на выносливость.	упражнения с малыми м.
22/97		Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.	Т\б при метании малого мяча на дальность; техника метания малого мяча на дальность; правила соревнований по метанию на дальность.	Уметь: владеть малыми мячами; описывать технику метания на дальность	метание на дальность
23/98		Контрольное выполнение метания малого мяча на дальность.	Т\б и правила при метании малого мяча на дальность; технику метания малого мяча на дальность; подводящие упражнения для метания на дальность.	Уметь: демонстрировать метание малого мяча на дальность; раскрывать понятие скоростно-силовые качества; подбирать и выполнять прыжковые упражнения.	прыжки в длину.
24/99		Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Стили плавания (брасс, кроль).	Т\б при прыжках в длину с разбега; фазы и техника прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; как правильно подбирать разбег; стили плавания	Уметь: описать технику выполнения прыжка в длину с разбега; подбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; характеризовать стили плавания.	фазы прыжка с\р

25/100	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с/р.	Правила и требования при прыжках в длину с разбега; фазы и техника прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега;	Уметь: описать технику выполнения прыжка в длину с разбега; подбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;	
26/101	Правильное дыхание при плавании. Контрольный прыжок в длину с разбега.	Понятие скоростно-силовые качества; фазы и техника прыжка в длину с разбега; способы прыжков в длину с разбега; как правильно подбирать разбег; правильное дыхание при плавании.	Уметь: подбирать и выполнять специальные прыжковые упражнения; демонстрировать прыжок в длину с разбега; раскрывать технику правильного дыхания при плавании.	Понятия лёгкой атлетики
27\102	Общая физическая подготовка. Правила поведения на водоёмах. Подведение итогов. Игра в футбол.	Правила и требования при общей физической подготовке; терминологию и технику выполнения легкоатлетических упражнений; правила и организация игры в ф/б.	Уметь: выполнять силовые упражнения в парах и самостоятельно; самостоятельно подводить итоги четверти и года.	Комплекс силовых упражнений.