

Рассмотрено

Руководитель МО

 / С.Р.Булатова /

Протокол № 1 от

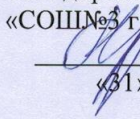
« 31 » августа 2022г.

31.08.2022г.

Согласовано

Зам. директора по УР МБОУ

«СОШ №3 г. Азнакаево» РТ

 / Г.Т.Нигматуллина /

«31» августа 2022г

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3

г. Азнакаево» РТ

 / Р.А.Исламов /

Приказ №141 от



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре для 9а,б классов

Булатовой Светланы Рафгатовны,

учителя высшей квалификационной категории,

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №3 города Азнакаево»

Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

31 августа 2022г.

г.Азнакаево 2022 год

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет **физическая культура**

предмет

Класс **9**

Учитель **Булатова Светлана Рафгатовна**

Количество часов:

Всего **102** часа; часов в неделю **3**.

Почасовое выполнение программы в течение учебного года

Класс	ч е т в е р т и				за учебный год
	1	2	3	4	
9А	25	21	31	25	102

Планирование составлено на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №3 города Азнакаево» Азнакаевского муниципального района РТ;

Учебник : Физическая культура, автор Лях.В.И.,
№ФПУ 1.2.7.1.2.2

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС) 9 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Основы физической культуры и здорового образа жизни	- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - характеризовать	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i>	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое	1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное

	содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,		рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. 2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. 3. Смысловое чтение. 4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. 5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем Коммуникативные УУД 1. Формирование и развитие компетентности в области	отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном
--	--	--	---	---

	спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;		использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем
--	---	--	--	---

				взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-
--	--	--	--	--

				ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности). 8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
--	--	--	--	---

Физкультура - оздоровительная деятельность	• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные	• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической</i>	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 4. Владение основами	1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в
--	--	--	---	---

	соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>подготовленности;</i> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. 2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе	сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
--	---	--	---	---

			согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	
Спортивно - оздоровительная деятельность	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,</i>	Регулятивные УУД: 1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

ность	самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; ● 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	<i>прыжков и бега;</i> ● <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> ● <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> ● <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i>	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать	(способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и
---------------------	---	---	--	---

	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять		причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. 2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Коммуникативные УУД 1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые
--	---	--	---	--

	передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;		2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью
--	---	--	--	---

				людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
--	--	--	--	--

Содержание учебного курса

№	Вид программного материала	Количество
		Класс
		9
	Базовая часть	78
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Олимпийские игры древности и современности достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	В процессе урока

	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Норы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> <i>Правила соревнований по баскетболу.</i>	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	В процессе урока
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
3.1.	Спортивные игры Волейбол: Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным	10

	правилам. Тактика свободного нападения Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый, прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля Футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	5 6
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево	12

	в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	
3.3.	Плавание. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.	4
3.4.	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	21
3.5	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	20

	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	
4.	Вариативная часть	24
4.1	Связанный с региональными и национальными особенностями Элементы единоборств Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа Элементы единоборств Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	15
4.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4.	9
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс (3 ч в неделю, всего 102 часа)

№ уроков	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Календарные сроки	
			план	факт
Легкая атлетика – 15 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	4.09	
2	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80 м.	1	6.09	
3	Эстафетный бег.	1	7.09	
4	Бег на результат 30 м.	1	11.09	
5	Спортивная ходьба	1	13.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». с 11—13 шагов разбега	1	14.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». с 11—13 шагов разбега	1	18.09	
8	Метание мяча на дальность с разбега	1	20.09	
9	Метание мяча на дальность с места.	1	21.09	
10	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	1	25.09	
11	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	1	27.09	
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	28.09	
13	Преодоление вертикальных препятствий	1	2.10	
14	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	1	4.10	
15	6-минутный бег, м	1	5.10	
Элементы единоборств - 15 часов				
16	Стойки и передвижения в стойке	1	9.10	
17	Стойки и передвижения в стойке	1	11.10	
18	Захваты рук и туловища.	1	12.10	
19	Захваты рук и туловища.	1	16.10	
20	Освобождение от захватов	1	18.10	
21	Освобождение от захватов	1	19.10	
22	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	1	23.10	
23	Упражнения по овладению приемами страховки	1	25.10	

24	Упражнения по овладению приемами страховки	1	26.10	
25	Стойки и передвижения в стойке.	1	30.10	
26	Стойки и передвижения в стойке.	1	8.11	
27	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1	9.11	
28	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1	13.11	
29	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1	15.11	
30	Подтягивание : Мальчики высокая перекладина; Девочки из положения лёжа	1	16.11	
<i>Гимнастика – 12 часов</i>				
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений	1	20.11	
32	Строевые упражнения.. Выполнение команды Прямо!», поворотов направо, налево в движении	1	22.11	
33	Строевые упражнения. Выполнение команды Прямо!», поворотов направо, налево в движении	1	23.11	
34	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; скок	1	27.11	
35	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1	29.11	
36	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	1	30.11	
37	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	1	04.12	

38	Комбинация в равновесии.	1	6.12	
39	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	1	7.12	
40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	1	11.12	
41	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	1	13.12	
42	Наклон вперед из положения сидя, см	1	14.12	
<i>Плавание - 4 часов</i>				
43	Способы освобождения от захватов тонущего.	1	18.12	
44	Толкание и буксировка плывущего предмета.	1	20.12	
45	Способы транспортировки пострадавшего в воде	1	21.12	
46	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	1	25.12	
<i>Лыжная подготовка - 20 часов</i>				
47	Техника лыжных ходов	1	10.01	
48	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	11.01	
49,50	Попеременный двухшажный ход	2	15,17.01	
51	Коньковый ход.	1	18.01	
52,53	Прохождение дистанции 3 км.	2	22.01 24.01	
54	Прохождение дистанции 5 км.	1	25.01	
55, 56	Коньковый ход.	2	29.01 31.01	
57	Прохождение дистанции 5 км.	1	1.02	
58, 59	Торможение и поворот «плугом».	2	5.02,7.02	
60	Прохождение дистанции 5 км.	1	08.02	

61,62	Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2	12.02 14.02	
63	Прохождение дистанции 5 км.	1	15.02	
64,65	Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2	19.02 21.02	
66	Прохождение дистанции 5 км.	1	22.02	
Волейбол - 10 часов				
67	Инструкция по ТБ Стойки и передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	26.02	
68		1	28.02	
69	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	1.03	
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	05.03	
71	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	1	07.03	
72		1	8.03	
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	12.03	
74		1	14.03	
75	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	15.03	
76		1	19.03	
Баскетбол - 14 часов				
77	Передачи мяча разными способами на месте	1	21.03	
78	Личная защита. Учебная игра	1	22.03	
79	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1	2.04	
80	Передачи мяча разными способами в движении в тройках	1	4.04	
81	Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением	1	5.04	
82	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	9.04	
83	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	11.04	
84	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1	12.04	
85	Передачи мяча разными способами на месте	1	16.04	
86	Личная защита. Учебная игра	1	18.04	
87	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	19.04	
88	Передачи мяча разными способами в движении в тройках	1	23.04	
89	Передачи мяча разными способами, с сопротивлением	1	25.04	

90	Штрафной бросок Челночный бег 3х10м	1	26.04	
Футбол - 6 часов				
91	Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);	1	30.04	
91	Удары с места и в движении	1	2.05	
92	Остановка катящегося мяча	1	3.05	
93	Групповые и индивидуальные тактические действия	1	7.05	
94	Специальные упражнения и технические действия без мяча;	1	9.05*	
95	Игра по правилам.	1	10.05	
96	Игра по правилам.	1	14.05	
Легкая атлетика – 6 ч				
97	Низкий старт 30-40	1	16.05	
98	Бег по дистанции 70-80 м	1	17.05	
99	Бег на результат 30 м	1	21.05	
100	Барьерный бег	1	23.05	
101	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	1	24.05	
102	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	1	24.05*	