Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей им. Г.Ф.Атякшева»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рабочая программа, рассмотрена на заседании предметного объединения  Протокол № 8 от  « » июня 2021г. | «**Согласовано**»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( роспись курирующего заместителя директора)  « » июня 2021г. | **«Утверждено»**  приказом  директора Лицея от  « » июня 2021г. № 416- О |

**Рабочая программа учебного предмета**

**Физическая культура**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(Наименование учебного предмета) Базовый уровень, основное общее образование, 9 класс

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования)

105 часов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(количество часов, отводимых на реализацию программы)

Помигуев Никита Сергеевич, учитель физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Югорск, 2021г.

1. **Паспорт Рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование пункта** | **Содержание пункта** |
|  | Название программы | Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 класс |
|  | Авторы учебника, учебно-методического комплекса, название учебника, год издания | Физическая культура. Рабочие программы.  Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 5-е изд.-М.: Просвящение, 2016.-104с.  Учебник. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещении, 2017. – 256с. |
|  | Реализует требований ФГОС НОО/или  ФГОС ООО/или федерального компонента государственного образовательного стандарта для 6х классов (*указать нужное*) | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. **№ 1577**); |
|  | Общие цели рабочей программы с учётом специфики учебного предмета, курса | Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. |
|  | Описание места учебного предмета, курса в учебном плане (*в том числе обоснование часов лицейского компонента (на расширение каких тем направлены часы вариативной части учебного плана*) | Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. |
|  | Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа | 3 часа в неделю, 102 часа в год, из них 23 – контрольные уроки |
|  | Указание того, за счет каких форм организации учебного процесса, в каком соотношении реализуется Рабочая программа | * образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; * образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки; * образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма. |

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* 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 дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 5-7 шагов с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

***Метапредметные результаты***

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Предметные результаты***

**Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* 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;
* 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 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;
* 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;
* 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 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *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 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;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Выполнять двигательные умения и навыки:  
      *Легкоатлетические упражнения***

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5 - 7 препятствий. Прыгать в высоту с 9—11 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры. Прыгать через скакалку.

***Спортивные игры***

Уметь играть по правилам волейбола, баскетбола; владеть навыками судейства.

**В 9 классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Уровень физической подготовленности*** | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе – мальчики  Отжимание от пола - девочки | 10 | 7 | 4 | 22 | 12 | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 220 | 190 | 140 | 190 | 160 | 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 4.8 | 5.1 | 5.5 | 5.0 | 5.4 | 6.0 |
| Бег 60 м, с | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Кроссовый бег на 3 км., мин. | 9.30 | 10.30 | 12.0 | 10.33 | 12.00 | 13.30 |
| Кроссовый бег на 2 км., мин. |  |  |  | 10.00 | 11.00 - 12.00 | 13.00 |

1. **Содержание учебного предмета**

Рабочая программа составлена для обучающихся 15 – 16 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. При предоставлении хоккейного корта запланировано 10 уроков конькобежной подготовки вместо дополнительных уроков спортивных игр.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график выполнения учебных программ по предмету**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | *УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ* | | | | | | | | | | | 1 четверть – 27 ч | | 2 четверть – 21 | | 3 четверть – 33 ч | | | | 4 четверть – 23 ч | | | Легкая атлетика  12ч. | Баскетбол  15ч. | Лыжная подготовка  14 ч. | Элементы единоборств  7 ч. | Элементы единоборств  20 ч. | Лыжная подготовка  6 ч. | Гимнастика с элементами акробатики  18ч. | Волейбол  7ч. | Волейбол  9ч. | Легкая атлетика  15 ч. | |  |

***Содержание тем учебного курса***

Основы знаний  о физической культуре --------------------------------в процессе  урока

Спортивные игры------------------------------------------------------- 31 час

Гимнастика с элементами акробатики----------------------------------18 часов

Легкая атлетика --------------------------------------------------------  27 часов

Лыжная подготовка------------------------------------------------------ 20 часов

Элементы единоборств------------------------------------------------- 9 часов

Итого ----------------------------------------------------------------------105 часов

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, Общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.

Поворот переступанием.

*Спортивные игры*

На материале спортивных игр – волейбол, баскетбол.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

***Требования к уровню подготовки учащихся***

* В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 классов должны:  
       *иметь представление:*
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

*уметь:*

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :***

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

***Выполнять двигательные умения и навыки:***

*Легкоатлетические упражнения*

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

*Гимнастика с элементами акробатики*

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 9 классов. Прыгать через скакалку.

*Спортивные игры*

Уметь играть по правилам волейбола, баскетбола; владеть навыками судейства.

***Распределение учебного времени на виды программного материала***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | ***Разделы и темы*** | ***Кол-во часов (уроков)*** |
| 1 | Базовая часть | 81 |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Лыжные гонки | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Дополнительные часы на изучение спортивных игр | 10 |
| 2.2 | Дополнительные часы на изучение легкой атлетики | 9 |
| 2.3 | Дополнительные часы на изучение лыжной подготовки | 2 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Тема урока*** | ***Дата*** | | ***Виды контроля*** |
| План | Факт |
| **I четверть - 27 часов. *Легкая атлетика – 12 часов***  ***Баскетбол – 15 часов*** | | | | |
| 1 | ПТБ на уроках легкой атлетики Низкий старт до30 м. | 01.09. |  | Текущий |
| 2 | Низкий старт - закрепление Бег с ускорением до 80 м. | 04.09. |  | Текущий |
| 3 | Скоростной бег с низкого старта до 80 м. | 06.09. |  | Текущий |
| 4 | Бег на результат – 100 м. | 08.09. |  | Учетный |
| 5 | Бег 1000м на результат Бег в равномерном темпе 15 - 20 мин. | 11.09. |  | Учетный |
| 6 | Бег 2000 м – юноши; 1500м – девушки на результат | 13.09. |  | Учетный |
| 7 | Метание мяча (150гр) на дальность с места | 15.09. |  | Текущий |
| 8 | Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов | 18.09. |  | Текущий |
| 9 | Метание мяча на заданное расстояние | 20.09. |  | Текущий |
| 10 | Метание мяча с полного разбега в коридор 10м на результат | 22.09. |  | Учетный |
| 11 | Бросок набивного мяча (2 и 3 кг) из различных и.п. с места | 25.09. |  | Текущий |
| 12 | Бросок набивного мяча с 2-4 шагов вперед-вверх | 27.09. |  | Учетный |
| ***Баскетбол – 15 часов*** | | | | |
| 13 | ПТБ на уроках баскетбола Стойка игрока, перемещения в стойке. | 02.10. |  | Текущий |
| 14 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника | 04.10. |  | Текущий |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника | 06.10. |  | Текущий |
| 16 | Броски одной и двумя с места и в движении (после ловли, ведения). | 09.10. |  | Учетный |
| 17 | Вырывание и выбивание мяча | 11.10. |  | Текущий |
| 18 | Перехват мяча | 13.10. |  | Текущий |
| 19 | Броски по кольцу с двух шагов после ведения | 02.10. |  | Текущий |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - учет | 16.10. |  | Учетный |
| 21 | Тактика свободного нападения | 18.10. |  | Учетный |
| 22 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 | 20.10. |  | Текущий |
| 23 | Нападение быстрым прорывом (3:2) | 23.10. |  | Текущий |
| 24 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 25.10. |  | Текущий |
| 25 | Игры и игровые задания (2:1, 3:1) | 27.10. |  | Текущий |
| 26 | Игры и игровые задания (3:2, 3:3) | 16.10. |  | Текущий |
| 27 | Штрафной бросок - учет | 18.10. |  | Учетный |
| **II четверть – 21 час. *Лыжная подготовка – 14 часов.***  ***Элементы единоборств – 7 часов*** | | | | |
| 28 | ПТБ на уроках лыжной подготовки оказание помощи при обморожениях и травмах | 08.11. |  | Текущий |
| 29 | Прохождение дистанции 1,5км-дев и 2км-юн | 10.11. |  | Текущий |
| 30 | ПТБ на уроках единоборств Подготовка мест занятий. | 13.11. |  | Текущий |
| 31 | Попеременныйдвухшажный и четырехшажный хода | 15.11. |  | Учетный |
| 32 | Прохождение дистанции 2км-дев и 3км-юн попеременными ходами. | 17.11. |  | Текущий |
| 33 | Стойка и передвижение в стойке | 20.11. |  | Текущий |
| 34 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 22.11. |  | Текущий |
| 35 | Прохождение дистанции 2.5 и 3.5 км. | 24.11. |  | Учетный |
| 36 | Захваты рук и туловища, освобождение от захватов | 27.11. |  | Текущий |
| 37 | Одновременный двухшажный ход | 29.11. |  | Текущий |
| 38 | Прохождение дистанции 3и 4 км | 01.12. |  | Текущий |
| 39 | Приемы борьбы за выгодное положение | 04.12. |  | Учетный |
| 40 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 06.12. |  | Учетный |
| 41 | Прохождение дистанции 3.5и 4.5 км | 13.12. |  | Текущий |
| 42 | Борьба за предмет | 15.12. |  | Текущий |
| 43 | Преодоление контруклона | 18.12. |  | Учетный |
| 44 | Прохождение дистанции 4и 5 | 20.12. |  | Текущий |
| 45 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 22.12. |  | Текущий |
| 46 | Торможение и поворот «плугом» | 25.12. |  | Учетный |
| 47 | Прохождение дистанции 2км – девушки и 3км – юноши на результат | 27.12. |  | Текущий |
| 48 | Упражнения по овладению приемами страховки | 28.12. |  | Текущий |
| **III четверть – 33 часа. *Лыжная подготовка – 6 часов.***  ***Элементы единоборств – 2 часа. Гимнастика с элементами акробатики- 18часов.***  ***Волейбол – 7часов.*** | | | | |
| 49 | Торможение и поворот «упором» | 09.01. |  | Текущий |
| 50 | Игра «Гонка с преследованием» | 12.01. |  | Текущий |
| 51 | Бросок через бедро, через плечо | 12.01. |  | Текущий |
| 52 | Совершенствование техники торможения и поворота «упором», «плугом» | 15.01. |  | Текущий |
| 53 | Игра «Гонки с выбыванием» | 17.01. |  | Текущий |
| 54 | Борьба в парах | 17.01. |  | Текущий |
| 55 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 22.01. |  | Учетный |
| 56 | Прохождение дистанции 1км – девушки и 2км – юноши на результат | 24.01. |  | Текущий |
| 57 | ПТБ на уроках гимнастики Освоение строевых упражнений | 24.01. |  | Текущий |
| 58 | Лазание по канату Освоение строевых упражнении | 29.01. |  | Текущий |
| 59 | Лазание по шесту - юноши; упражнения на бревне - девушки | 31.01. |  | Текущий |
| 60 | Лазание по канату или шесту в три приема, зачет – юноши Упражнения на бревне, зачет - девушки | 31.01.18 |  | Текущий |
| 61 | Освоение техники выполнения акробатических упражнений | 05.02. |  | Текущий |
| 62 | Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений | 07.02. |  | Текущий |
| 63 | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений | 07.02. |  | Текущий |
| 64 | Комбинации из освоенных акробатических упражнений (оценка техники выполнения упражнений) | 12.02. |  | Текущий |
| 65 | Освоение техники выполнения упражнений в висах и упорах | 14.02. |  | Текущий |
| 66 | Закрепление навыка выполнения упражнений на перекладине и брусьях | 14.02. |  | Текущий |
| 67 | Совершенствование навыков выполнения упражнений на перекладине и брусьях | 19.02. |  | Текущий |
| 68 | Комбинации из освоенных упражнений в висах и упорах (оценка техники выполнения упражнений) | 21.02. |  | Текущий |
| 69 | Освоение техники выполнения опорного прыжка | 21.02. |  | Учетный |
| 70 | Закрепление техники выполнения опорного прыжка | 26.02. |  | Учетный |
| 71 | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка | 28.02. |  | Текущий |
| 72 | Техника выполнения опорного прыжка - контроль | 02.03. |  | Текущий |
| 73 | Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря | 05.03. |  | Текущий |
| 74 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 07.03. |  | Текущий |
| ***Волейбол – 7 часов.*** | | | | |
| 75 | ПТБ на уроках волейбола. Основная стойка игрока Перемещения в стойке | 09.03. |  | Текущий |
| 76 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 12.03. |  | Текущий |
| 77 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 14.03. |  | Текущий |
| 78 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 16.03. |  | Текущий |
| 79 | Прием мяча отраженного сеткой. | 19.03. |  | Текущий |
| 80 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 21.03. |  | Текущий |
| 81 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 23.03. |  | Текущий |
| **IV четверть – 21 час. Волейбол – 6часов.**  ***Легкая атлетика – 15 часов*** | | | | |
| 82 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 02.04. |  | Текущий |
| 83 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 04.04. |  | Текущий |
| 84 | Тактика свободного нападения | 06.04. |  | Текущий |
| 85 | Позиционное нападение с изменением позиций | 09.04. |  | Текущий |
| 86 | Игра в нападении в зоне 4 Блокирование мяча. | 11.04. |  | Текущий |
| 87 | Игра в нападении в зоне 3 Игра в защите. | 13.04. |  | Текущий |
| 88 | Игра в нападении в зоне 2 Блокирование мяча. | 16.04. |  | Текущий |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов нападения, блокирования мяча, игра в защите в зоне 2 3 4 | 18.04. |  | Текущий |
| 90 | Учебная игра в воблейбол | 20.04. |  | Текущий |
| ***Легкая атлетика – 15 часов*** | | | | |
| 91 | ПТБ на уроках легкой атлетики Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагиванием» | 23.04. |  | Учетный |
| 92 | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перекидной» - освоение. | 25.04. |  | Текущий |
| 93 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» - закрепление. | 27.04. |  | Текущий |
| 94 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перекидной» - совершенствование. | 30.04. |  | Учетный |
| 95 | Прыжки в высоту с разбега на результат | 02.05. |  | Текущий |
| 96 | Техника передачи эстафетной палочки | 04.05. |  | Текущий |
| 97 | Эстафеты, старты из различныхи.п. | 07.05. |  | Текущий |
| 98 | Бег с ускорением, с максимальной скоростью | 10.05. |  | Текущий |
| 99 | Кросс до 15 мин Метание мяча в горизонтальную цель (1\*1м) | 11.05. |  | Учетный |
| 100 | Бег с препятствиями и на местности Метание мяча в вертикальную цель (1\*1м) | 14.05. |  | Текущий |
| 101 | Бег с гандикапом, в парах до 2 км. | 16.05. |  | Текущий |
| 102 | Бег 1000 м на результат Челночный бег 3\*10м | 18.05. |  | Учетный |
| 103 | Бег с гандикапом, командами до 3 км. | 25.05 |  | Текущий |
| 104 | Бег 1000 м на результат Челночный бег 3\*10м | 26.05 |  | Текущий |
| 105 | Круговая тренировка | 27.05 |  | Текущий |