

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

г. Уржума Кировской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
МКОУ СОШ № 2 г.  
Уржума  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1

"30" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Морозова Е.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ СОШ №  
2

г. Уржума

\_\_\_\_\_ Коровиченко  
В.А.

Приказ № 89

от "31" августа 2022г.

# Рабочая программа по физической культуре 9 класса общего образования (базовый уровень)

Программу составил  
Учитель физической культуры  
Карпов Михаил Германович

Уржум 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 кл., предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. от 31.12.2015),
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования
- с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования и ООП ООО МКОУ СОШ с. № 2 г. Уржума
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Просвещение, 2010г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 34 недели, из расчета 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Уровень программы – базовый.

Учебно-методический комплект:

1. Физическая культура 5-7 классов. В.И.Лях, Просвещение 2010 год.
2. Физическая культура 8-9 классов. В.И.Лях, Просвещение 2010 год.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы, В.И.Ковалько. Универсальное издание, М.: ВАКО, 2005г.
4. Журналы «Физическая культура в школе»

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Большое значение на уроках физической культуры придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (милосердие, честность, взаимопомощь, отзывчивость и др.). Учебный материал содействует развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры приучает учащихся, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (адекватно и точно), увеличивая требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог умело переходит от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения уроков необходимо учитывать половые особенности занимающихся, целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой, историей и др.). Очень важно опираться на методы активной познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с различным уровнем двигательных и психических способностей.

Решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне школы.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические

упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п\п	Виды программного материала	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности; - Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения; - Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. - Воспитывать позитивные морально-волевые качества; - Формировать потребность учеников к сдаче норм комплекса ГТО.
2	Легкая атлетика	18	
3	Баскетбол	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	
5	Волейбол	10	
6	Футбол	4	
7	Лыжная подготовка итого:	12  68	



**Учебные нормативы для 9 класса**

	<b>Упражнение</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Бег 60м.</b>	<b>9,4</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>
<b>2</b>	<b>Бег 1000м.</b>	<b>4. 30, 0</b>	<b>4. 40, 0</b>	<b>4. 50, 0</b>
<b>3</b>	<b>Бег 2000м.</b>	<b>10. 20, 0</b>	<b>12. 00, 0</b>	<b>13. 00, 0</b>
<b>4</b>	<b>Бег 3000м.</b>	<b>Без учёта времени</b>		
<b>5</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>205</b>	<b>185</b>	<b>165</b>
<b>6</b>	<b>Прыжок в длину с разбега</b>	<b>370</b>	<b>330</b>	<b>290</b>
<b>7</b>	<b>Прыжок в высоту с разбега</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>100</b>
<b>8</b>	<b>Метание мяча 150г.</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>18</b>
<b>9</b>	<b>Подтягивание на низкой перекладине</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	<b>Отжимание от пола</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
<b>11</b>	<b>Тест на гибкость – касание пола:</b>	<b>к а с а н и е</b> <b>ладонью кулаком пальцами</b>		
<b>12</b>	<b>Поднимание туловища, руки за головой, ноги согнуты в коленях</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
<b>13</b>	<b>Бег на лыжах 3км.</b>	<b>19. 30, 0</b>	<b>20. 00, 0</b>	<b>21. 30, 0</b>
<b>14</b>	<b>Бег на лыжах 5км.</b>	<b>Без учёта времени</b>		

Календарно - тематическое планирование  
по предмету «физическая культура» в 9 классе

№ п/п	Наименование раздела	часы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФГОС	Вид контроля	Домашнее задание	Дата план	Дата факт
1	Легкая атлетика	8 1	Бег	Вводный	1.ТБ на уроках легкой атлетики 2.Тесты 3.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,профилактик е вредных привычек	Знать ТБ на уроках легкой атлетики, уметь правильно выполнять упражнения	Тестировани е	Комплекс 1		
2	Легкая атлетика	2	Бег	Изучение нового материала	1.Бег с низкого старта на дистанции 60м 2.Развитие быстроты в беге 1000м 3.Подтягивание и прыжки в длину с места 4.Техника бега 5.Двигательные действия,физическ е качества,физическая нагрузка	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину, знать технику бега	Текущий	Комплекс 1		
3	Легкая	3	Бег,	Комплексный	1.Бег с низкого	Уметь правильно	Текущий	Комплекс 1		

	атлетика		прыжки		старта на дистанции 60м 2.Бег 1000м 3.Подтягивание и прыжки в длину с места 4.Техника низкого старта 5.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину, знать технику низкого старта				
4	Легкая атлетика	4	Бег, прыжки	Учетный	1.Бег 1000м на оценку 2.Бег 60м 3.Развитие быстроты 4.Метание мяча на дальность 5.Комплексы упражнений для развития физических качеств	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью, метать мяч	Фронтальный 4.30-4.40-4.50	Комплекс 1		
5	Легкая атлетика	5	Бег, метание	Комплексный	1.Бег 3000м на оценку 2.Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов 3.ТБ при метаниях	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч	Фронтальный бег без учета времени	Комплекс 1		
6	Легкая	6	Бег,	Учетный	1.Бег 2000м на	Уметь правильно	Фронтальный	Комплекс 1		

	атлетика		метание .ГТО.		<b>оценку</b> 2.Метание малого мяча на дальность с разбега 3.Развитие силы 4.Техника метаний Функциональные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной системы.История отечественного спорта	выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч	й 10.20-12.00- 13.00			
7	Легкая атлетика	7	Бег, метание .ГТО.	Учетный	<b>1.Метание малого мяча на дальность с разбега на оценку</b> 2.Бег 2000м 3.Правила соревнований при метаниях	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч	Фронтальны й 28-23-18	Комплекс 1		
8	Легкая атлетика	8	Бег, метание .ГТО.	Учетный	1.Метание малого мяча на дальность с разбега 2.Бег 2000м <b>3.Прыжки в длину с места на оценку</b>	Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч	Фронтальны й 205-185-165	Комплекс 1		
9	Баскетбол	10 1	Элемен ты техники игры в баскетб	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках баскетбола 2.Комбинация элементов 3.Передачи в	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в	Текущий	Комплекс 1		

			ол		движении различными способами 4.Штрафной бросок 5.Бросок в движении 7.Учебная игра в баскетбол	баскетбол, играть в баскетбол				
10	Баскетбол	2	Элемен ты техники игры в баскетб ол	Изучение нового материала	1.Комбинация элементов техники 2.Ловля и передача мяча двумя руками при встречном движении 3.Штрафные броски 4.Бросок в движении 5.Правила выполнения штрафных бросков 6.Учебная игра	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1		
11	Баскетбол	3	Элемен ты техники игры в баскетб ол	Комплексный	1.Комбинация элементов техники владения мячом 2.Передачи мяча в движении различными способами на оценку 3.Бросок одной рукой с места с точек штрафной площади	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол .Знать технику выбивания и вырывания	Текущий	Комплекс 1		

					4.Бросок в движении одной рукой 5.Штрафные броски 6.Персональная защита 7.Учебная игра					
12	Баскетбол	4	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1.Комбинация элементов техники владения мячом <b>2.Передачи мяча в движении различными способами на оценку</b> 3.Бросок одной рукой с места с точек штрафной площади 4.Бросок в движении одной рукой 5.Штрафные броски 6.Персональная защита 7.Учебная игра 8.Правила игры в баскетбол	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча	Фронтальный	Комплекс 1		
13	Баскетбол	5	Элементы техники игры в баскетбол	Учетный	1.Комбинация элементов техники владения мячом <b>2.Бросок одной рукой в движении</b>	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в	Фронтальный	Комплекс 1		

			ол		на оценку 3.Персональная защита 4.Персональные замечания. Штрафы 5.Учебная игра	баскетбол, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой в движении				
14	Баскетбол	6	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1.Жонглирование 2.Бросок одной рукой с места штрафной площадки 3.Броски одной рукой в движении 4.Штрафные броски 5.Нападение быстрым прорывом 6.Учебная игра с использованием персональной защиты 7.Правило «3 секунд»	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол.	Текущий	Комплекс 1		
15	Баскетбол	7	Элементы техники игры в баскетбол	Учетный	1.Жонглирование 2. <b>Бросок одной рукой с места штрафной площадки на оценку</b> 3.Броски одной рукой в движении 4.Штрафные броски 5.Нападение быстрым прорывом	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой с места	Фронтальный	Комплекс 1		

					6.Учебная игра с использованием персональной защиты 7.Воспитание нравственных качеств	штрафной площади				
16	Баскетбол	8	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1.Жонглирование 2.Броски одной рукой в движении 3.Штрафные броски 4.Нападение быстрым прорывом 5.Учебная игра с использованием персональной защиты 6.Проведение соревнований в школе	Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол.	Текущий	Комплекс 1		
17	Баскетбол	9	Элементы техники игры в баскетбол	Комплексный	1.Жонглирование 2.Броски одной рукой в движении 3.Штрафные броски 4.Нападение быстрым прорывом 5.Первая помощь при травмах (ушибы, растяжения)	Уметь выполнять технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Знать: оказание первой помощи при ушибах, растяжениях	Текущий	Комплекс 1		
18	Баскетбол	10	Элементы	Комплексный	1.Жонглирование	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 1		



			ты техники игры в баскетб ол		2.Броски одной рукой в движении 3.Штрафные броски 4.Нападение быстрым прорывом 5.Личная гигиена	технические приёмы игры в баскетбол, играть в баскетбол. Знать: составляющие личной гигиены				
19	Гимнасти ка	14 1	Акробат ика, равнове сие	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках гимнастики 2.Акробатика: кувырок вперед, назад, мост, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок 3.Страховка и помощь. Подготовка и уборка снарядов 4.Развитие гибкости 5.Первая помощь при травмах 6.Правила поведения и техника безопасности при занятиях гимнастикой	Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, знать причины травматизма	Текущий	Комплекс 2		
20	Гимнасти ка	2	Акробат ика, равнове сие	Изучение нового материала	1.Строевые упражнения: повороты на месте 2.Комбинация из изученных элементов: кувырок вперед, назад, мост,	Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, знать причины	Текущий	Комплекс 2		

					поворот в упор присев, кувырок назад в полушпагат 4.Упражнения на бревне 5.Страховка и помощь. Подготовка и уборка снарядов 6.Первая помощь при травмах: вывихи, переломы 7.Олимпийские игры в древности и современности.Достижения спортсменов на Олимпийских играх	травматизма				
21	Гимнастика	3	Акробатика, равновесие, строевая подготовка	Учетный	1.Комбинация по акробатике из изученных элементов 2.Упражнения на бревне: шаг полки, ходьба с взмахом ног. Комбинация. 3.Поднимание туловища с согнутыми ногами, наклоны 4.Солнечный и тепловой удар. 5.Способы закаливания	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать равновесие на бревне. Знать: как делается искусственное дыхание	Фронтальный	Комплекс 2		

					организма, простейшие режимы самомассажа					
22	Гимнастика	4	Акробатика, равновесие, строевая подготовка	Учетный	<p><b>1. Комбинация по акробатике на оценку</b></p> <p>2. Комбинация на бревне: шаг полки, ходьба с взмахом ног.</p> <p>3. Упражнения на брусьях разной высоты в висах и упорах</p> <p>4. Развитие гибкости</p>	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации, удерживать равновесие на бревне	Фронтальной Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2		
23	Гимнастика	5	Висы опорный прыжок	Совершенство вание ЗУН	<p>1. Комбинация в висах: - махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на верхней жерди – опускание вперед в вис присев, вис лежа на нижней жерди, сед на бедро, соскок</p> <p>3. Развитие гибкости в наклонах, поднимание туловища</p> <p>4. Опорный прыжок боком через коня с ручками</p>	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

					6.Одежда и обувь в холодную погоду					
24	Гимнастика	6	Висы опорный прыжок	Учетный	1.Опорный прыжок боком через коня с ручками 2.Комбинация в висах 3.Развитие гибкости в наклонах 4.Подвижные игры 5. <b>Поднимание туловища на оценку</b>	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок	Тестирование 23-20-18	Комплекс 2		
25	Гимнастика	7	Висы опорный прыжок .ГТО.	Учетный	1.Опорный прыжок боком через коня с ручками 2.Комбинация в висах 3. <b>Отжимание на оценку</b> 4.Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок знать, чем характеризуется физическое развитие подростка	Тестирование 20-18-15	Комплекс 2		
26	Гимнастика	8	Висы	Учетный	1. <b>Комбинация в висах на оценку</b> 2.Подтягивание 3.Опорный прыжок боком через коня с	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах опорный прыжок	Фронтальный Оценка техники выполнения	Комплекс 2		

					ручками 4.Особенности полового созревания подростков		комбинации			
27	Гимнастика	9	Опорный прыжок Висы .ГТО.	Учетный	1.Строевые упражнения 2.Опорный прыжок боком через коня с ручками 3.Подтягивание на оценку 5.Роль опорно – двигательного аппарата при выполнении упражнений 6.Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.Гимнастика для глаз,элементы релаксации и аутотренинга	Уметь выполнять гимнастические упражнения знать: из чего состоит скелет человека 19-15-10	Текущий	Комплекс 2		
28	Гимнастика	10	Опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	1.Строевые упражнения 2.Опорный прыжок боком с поворотом на 90* 3.Полоса препятствий: развитие силы в отжиманиях и	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

					прыгучести в прыжках на скакалке, элементы борьбы .самообороны.					
29	Гимнастика	11	Гимнастические упражнения и элементы	Совершенство вание ЗУН	1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Опорный прыжок боком с поворотом на 90*	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
30	Гимнастика	12	Гимнастические упражнения и элементы	Совершенство вание ЗУН	1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Опорный прыжок боком с поворотом на 90* 4.Прыжки на скакалке 5.Рефлекс и рефлекторная дуга	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы	Текущий	Комплекс 2		

31	Гимнастика	13	Гимнастические упражнения и элементы .ГТО.	Учетный	1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Прыжки на скакалке 4. <b>Отжимание на оценку</b> 5.Опорный прыжок боком с поворотом на 90* 6.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Элементы борьбы.	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы	Тестирование 20-18-15	Комплекс 2		
32	Гимнастика	14	Гимнастические упражнения и элементы	Учетный	1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3. <b>Опорный</b>	Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы	Фронтальный Оценка техники прыжка	Комплекс 2		

					<b>прыжок на оценку 4.Комплекс ОРУ для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития</b>					
33	Лыжная подготовк а	12 1	Элемен ты лыжной подгото вки	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Дистанция 2км 4.Самоконтроль: пульс, дыхание, сила кисти	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
34	Лыжная подготовк а	2	Элемен ты лыжной подгото вки	Изучение нового материала	1.Попеременный 2- хшажный ход 2.Преодоление бугров и впадин 3.Переход с хода на ход 4.Дистанция 2км 5.Правила соревнований по лыжным гонкам	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
35	Лыжная подготовк а	3	Элемен ты лыжной подгото вки	Комплексный	1.Попеременный 2- хшажный ход 3.Переход с хода на ход 4.Дистанция 3км	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки,	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		



					5.Наиболее значимые события в физкультуре и спорте в 20 веке.	проходить дистанцию, знать: МОК, Игры доброй воли, Всемирные юношеские игры				
36	Лыжная подготовка	4	Элементы лыжной подготовки ГТО	Учетный	1.Попеременный 2-хшажный ход 2. <b>Дистанция 3км на оценку</b> 3.Олимпиады Современности	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Фронтальный 19.30-20.00-21.300	Уметь выполнять лыжные хода		
37	Лыжная подготовка	5	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Попеременный 4-хшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Дистанция 5км 4.Значение лыжной подготовки	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию, знать значение лыжной подготовки	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
38	Лыжная подготовка	6	Элементы лыжной подготовки	Учетный	1.Попеременный 4-хшажный ход 2. <b>Попеременный 2-хшажный ход на оценку</b> 3.Дистанция 3км 4.Правила соревнований по лыжным гонкам	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Фронтальный, оценка техники выполнения хода	Уметь выполнять лыжные хода		
39	Лыжная подготовка	7	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Попеременный 2-хшажный ход 3.Переход с хода на ход 4.Дистанция 3км	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		

40	Лыжная подготовка	8	Элементы лыжной подготовки	Учетный	1.Переход с попеременного 2-хшажного хода на одновременный бесшажный ход 4. <b>Дистанция 5км на оценку</b>	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию без учета времени	Фронтальный	Уметь выполнять лыжные хода		
41	Лыжная подготовка	9	Элементы лыжной подготовки ГТО.	Учетный	1.Переход с попеременного 2-хшажного хода на одновременный бесшажный ход 2. <b>Дистанция 3км на оценку</b> 3.Экипировка лыжника	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию 19.30-20.00-21.30	Фронтальный	Уметь выполнять лыжные хода		
42	Лыжная подготовка	10	Элементы лыжной подготовки	Комплексный	1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 3км 3.Экипировка лыжника	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий	Уметь выполнять лыжные хода		
43	Лыжная подготовка	11	Элементы лыжной подготовки	Учетный	1. <b>Дистанция 5км на оценку</b> 2.Попеременный 4-хшажный ход	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Текущий Дистанция без учета времени	Уметь выполнять лыжные хода		

44	Лыжная подготовка	12	Элементы лыжной подготовки	Учетный	1.Дистанция 3км на оценку 2.Одновременный бесшажный ход - техника	Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию	Фронтальный 19.30-20.00-21.30	Уметь выполнять лыжные хода		
45	Волейбол	101	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материала	1.ТБ на уроках волейбола 2.Стойка волейболиста, перемещение в стойке. 3.Передача мяча над собой и через сетку 4.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед 5.Нижняя прямая подача в заданную часть 6.Учебная игра 7.Официальные волейбольные правила:сооружения и оборудование	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		
46	Волейбол	2	Элементы техники игры в волейбол	Изучение нового материала	1.Стойка волейболиста, перемещение в стойке. 2.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 3.Нижняя прямая подача через сетку	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий 20-15-10	Комплекс 3		

					4.Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 5.Учебная игра 6. Официальные волейбольные правила					
47	Волейбол	3	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Передача мяча над собой 2.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку, стоя спиной к сетке 3.Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 4.Нижняя прямая подача через сетку в заданную часть 4.Учебная игра 5. Официальные волейбольные правила	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Тестирование 20-18-15	Комплекс 3		
48	Волейбол	4	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	<b>1.Передача мяча над собой на оценку</b> 2.Нижняя прямая подача через сетку 3.Прием мяча двумя руками снизу после	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Фронтальной оценка техники выполнения	Комплекс 3		

					перемещения вперед 4.Верхняя передача мяча, стоя спиной к сетке 4.Учебная игра 5. Официальные волейбольные правила					
49	Волейбол	5	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1. <b>Верхняя передача мяча двумя руками через сетку на оценку</b> 2.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед 3.Нижняя подача через сетку в заданную часть 5.Учебная игра 6. Официальные волейбольные правила	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Фронтальной оценка техники выполнения	Комплекс 3		
50	Волейбол	6	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1. <b>Верхняя передача мяча, стоя спиной к сетке на оценку</b> 2.Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед 3.Нижняя подача через сетку 4.Нападающий удар	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Фронтальной оценка техники выполнения	Комплекс 3		

					5. Учебная игра 6. Официальные волейбольные правила					
51	Волейбол	7	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед на оценку 3. Нижняя подача через сетку 4. Нападающий удар 5. Учебная игра 6. Официальные волейбольные правила	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Тестирование оценка техники выполнения	Комплекс 3		
52	Волейбол	8	Элементы техники игры в волейбол	Учетный	1. Нижняя подача через сетку на оценку. 2. Технические элементы и приёмы игры в волейбол 3. Учебная игра 4. Развивайте скоростно – силовые качества	Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Фронтальной оценка техники выполнения	Комплекс 3		
53	Волейбол	9	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1. Нападающий удар 2. Нижняя подача через сетку 3. Учебная игра 4. Развитие силы 5. Официальные волейбольные	Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		

					правила					
54	Волейбол	10	Элементы техники игры в волейбол	Комплексный	1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Комбинация элементов техники 4.Учебная игра 5.Развитие ловкости 6. Официальные волейбольные правила	Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол	Текущий	Комплекс 3		
55	Легкая атлетика	9	Прыжки, бег	Комплексный	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Тест: прыжки в длину с места 4.ТБ на занятиях легкой атлетики	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в длину и высоту	Тестирование 175-165-155	Комплекс 4		
56	Легкая атлетика	10	Прыжки, бег .ГТО.	Учетный	1.Прыжки в высоту с разбега 2.Челночный бег 3х10м 3.Тест: наклоны ,отжимание	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры	Тестирование касание пальцами, кулаками, ладонями 20-16-13	Комплекс 4		

57	Легкая атлетика	11	Прыжки, бег .ГТО.	Учетный	1.Прыжки в высоту с разбега на оценку 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4.Тест: поднятие туловища	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры Оценка техники	Фронтальный 23-20-18	Комплекс 4		
58		12	Легкая атлетика	18	Бег	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта 2.Бег 1000м 3.Игры 4.Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег, играть в подвижные игры	Текущий	Комплекс 4
59	Легкая атлетика	13	Бег	Комплексный	1.Бег 60м с низкого старта 2.Бег 1000м 3.Развитие быстроты 4.Повышаем физическую подготовку	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег	Текущий	Комплекс 4		
60	Легкая атлетика	14	Бег.ГТО .	Учетный...	1.Бег 60м с низкого старта на оценку 2.Бег 1000м 3.Игры	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег	Фронтальный 9.4-10.0-10.5	Комплекс 4		



					4.Развитие быстроты					
61	Легкая атлетика	15	Бег	Учетный	1.Развитие быстроты 2. <b>Бег 1000м на оценку</b> 3.Многоскоки, прыжки	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег	Фронтальны й 4.30-4.40- 5.00	Комплекс 4		
62	Легкая атлетика	16	Бег	Учетный ГТО.	1.Развитие быстроты 2.Бег 2000м 3.Бег 60м 4.Многоскоки, прыжки 5.После тренировки	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег	Фронтальны й 11.00-12.40- 13.50	Комплекс 4		
63	Легкая атлетика	17	Бег	Учетный	1.Развитие быстроты 2. <b>Бег 3000м на оценку</b> 3.Эстафетный бег	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег	Фронтальны й бег без учета времени	Комплекс 4		
64	Легкая атлетика	18	Бег	Учетный	1.Эстафетный бег 2. <b>Бег 2000м на оценку</b>	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения, бег	Фронтальны й 10.20-12.00- 13.00	Комплекс 4		
65	Футбол	4 1	Элемен ты техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча с изменением скорости и направления. 2.Удары по катящемуся мячу	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4		

					внешней стороной подъема. 3.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. 4.Двухсторонняя игра					
66	Футбол	2	Элемен ты техники игры	Комплексный	1.Ведение мяча с изменением скорости и направления. 2.Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема. 3.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. 4.Двухсторонняя игра	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4		
67	Футбол	3	Элемен ты техники игры	Комплексный	1.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. 2.Двухсторонняя игра 3. Т\Б по плаванию, виды плавания.	Уметь играть в футбол	Текущий	Комплекс 4		
68	Футбол	4	Элемен ты техники игры	Комплексный	1.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. 2.ТБ по плаванию.	Уметь играть в футбол	Текущий	Задание на лето		

### ***Требования к уровню подготовки выпускников, оканчивающих основную школу***

В результате изучения физической культуры ученик должен

#### **знать\понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **Учебно – методическое обеспечение по предмету «физическая культура»**

### **1. Гимнастика**

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Бр  
евно гимнастическое высокое
- 4 Козел гимнастический
- 5 Конь гимнастический
- 6 Перекладина гимнастическая
- 7 Брусья гимнастические разновысокие
- 8 Брусья гимнастические параллельные
- 9 Кольца гимнастические с механизмом крепления
- 10 Канат для лазанья с механизмом крепления
- 11 Мост гимнастический подкидной
- 12 Скамейка гимнастическая жесткая
- 13 Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)
- 14 Маты гимнастические
- 15 Мяч набивной (1кг)
- 16 Мяч малый (теннисный)
- 17 Скакалка гимнастическая
- 18 Мяч малый (мягкий)
- 19 Палка гимнастическая
20. Обруч гимнастический
- 21 Секундомер

### **2. Легкая атлетика**

1. Планка для прыжков в высоту
2. Стойки для прыжков в высоту
4. Флажки разметочные на опоре

5..Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

6.Рулетка измерительная (10м)

7.Номера нагрудные

### **3.Спортивные игры**

1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

2.Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

3.Мячи баскетбольные

4.Сетка для переноса и хранения мячей

5.Жилетки игровые с номерами

6.Стойки волейбольные универсальные

7.Мячи волейбольные

8.Сетка волейбольная

9.Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей

10.Компрессор для накачивания мячей

### **4.Туризм**

1.Палатки туристические (двухместные)

### **5.Лыжный спорт**

1.Лыжи (простые детские, подростковые, взрослые)

2.Палки (детские, подростковые, взрослые)

3.Крепления мягкие, жесткие

4.Стеллажи для хранения лыж

5.Набор инструментов для ремонта лыжного инвентаря

6.Лыжные мази

7.Утюг

8.Паяльная лампа

### **6.Средства для оказания доврачебной помощи**

Аптечка медицинская

1.Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек

2.Спортивный зал гимнастический

3.Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**7.Пришкольный стадион (площадка)**

1.Легкоатлетическая дорожка

4.Игровое поле для футбола

5.Площадка игровая баскетбольная