

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кияикская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
Методического объединения
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023г.

«Утверждаю»
директор Кияикской ООШ
Н.А.Копысов
Приказ №138 от 30.08.2023г.



Рабочая программа

по физической культуре
5-6 класс

Составитель Зуркова К

с.Кияик

2023 – 2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кияикская основная общеобразовательная школа», базовой образовательной программой ОУ, концепцией УМК примерной программы предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8-9 классы» (М.: Просвещение).

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 9 классе по 3 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Программа предполагает возможность применения электронного обучения в образовательном процессе и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- в области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- в области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления; • умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится и получит возможность научиться

Содержание курса	научится (добывать)	получит возможность научиться
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека</i>		
История возникновения и развития физической культуры.	в этапах развития физической культуры. Понимать возникновение физической культуры. Понимать развитие физической культуры в России.	Характеризовать различные исторические периоды развития физической культуры в мире и в России. Раскрывать понятие «физическая культура».
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Организации самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельному проведению занятий спортивной подготовкой.	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие спортивная подготовка.
Подготовка к занятиям физической культурой.	Выполнению требований безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.

	открытой спортивной площадки).	
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.	Выполнению требований безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовки, подбору упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся.	Характеризовать понятие профессионально-прикладная подготовка. Готовить место занятий на рабочем месте.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	Составлению (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделению основных частей занятий, определению их направленности и содержания. Самонаблюдению за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
Планирование занятий физической культурой.	Составлению (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.	Составлять планы для занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
Организация досуга средствами физической культуры.	Организации досуга средствами физической культуры, характеристике занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.
Правила проведения банных процедур.	Организации банных процедур, характеристике проведения банных процедур.	Проводить банные процедуры, подбирать температурный режим.
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдению за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдению за индивидуальными	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее.

	показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определению режимов физической нагрузки.	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Ведению дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдению за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Простейшему анализу и оценке техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактике появления ошибок и способы их устранения.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.
Физическое совершенствование (102 ч)		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</i>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Выполнению комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнению комплексов зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Выполнению комплексов упражнений для развития физических качеств.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время

		этих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
<i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч)</i>		
Акробатические упражнения и комбинации.	Выполнению акробатических комбинаций, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойки на голове и руках, кувырку назад в полушпагат, длинному кувырку с разбега.	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию.
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши – прыжок боком; девушки – прыжок боком с поворотом.)	Технике опорного прыжка, подводящим упражнениям для самостоятельного освоения опорного прыжка.	Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка.
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девушки).	Выполнению упражнений на гимнастической скамейке (девушки): передвижений ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; поворотов стоя на месте и прыжком; наклонов вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойки на коленях с опорой на руки; полушпагат а и равновесия на одной ноге (ласточка); танцевальных шагов; прыгиваний и соскоков (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическую скамейку); зачетных комбинаций	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши).	Технике выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине.	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации.
<i>Легкая атлетика (34 ч)</i>		
Беговые упражнения	Технике выполнения беговых упражнений: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений.

	дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	
Прыжковые упражнения	Технике выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Метание малого мяча	Технике выполнения метания малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели и на дальность.	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся цели. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Лыжная подготовка(14ч)		
Передвижения на лыжах	Технике передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом, попеременным четырёхшажным ходом.	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Повороты, спуски и торможение на лыжах	Технике торможения «упором». Технике торможения «плугом». Технике поворота «упором». Технике спуска с боковым скольжением. Технике спуска в высокой и низкой стойке.	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Спортивные игры (36ч)		
Баскетбол	Понимать о положительном влиянии занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основным правилам и приемам игры.	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Технике выполнения поворотов на месте и в движении. Технике передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Технике штрафного броска. Технике вырывания, выбивания и перехватов мяча. Технике передачи мяча при встречном движении. Технике бросков и ловли мяча различными способами.	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Понимать о положительном влиянии занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основным правилам	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований

	и приемам игры.	
Основные приемы игры	Технике нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Технике передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Технике приема мяча снизу и с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Технике приема и передачи мяча. Тактическим действиям, их цель и значение. Технике прямого нападающего удара. Технике передач мяча в прыжке. Технике отбивания мяча кулаком через сетку. Приёму мяча, отлетевшего от сетки.	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Понимать о положительном влиянии занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основным правилам и приемам игры.	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Технике ведения мяча и передачи в разных направлениях. Технике удара по катящемуся мячу. Технике ударов внутренней стороной стопы. Технике ударов подъемом. Технике ударов серединой лба. Ударам по летящему мячу. Технике остановки мяча.	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Понимать о положительном влиянии занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основным правилам и приемам игры.	Знать правила игры и историю ее появления.
Основные приемы игры	Технике передвижения с мячом. Технике бросков мяча по воротам. Технике передач мяча в движении. Технике броска мяча согнутой рукой сбоку, снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Технике семиметрового штрафного броска. Персональной защите. Опеке игрока с мячом. Выбору позиции вратаря.	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Шахматы	Понимать о положительном влиянии занятий шахматами на умственные способности человека. Основным правилам и приемам игры.	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Плавание (2ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Плавание.	История плавания. Значение плавания. Основные правила соревнований. Техника безопасности в плавании. Оказание помощи пострадавшему.	Изучать историю, значение плавания, правила техники безопасности, правила соревнований. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на воде; соблюдать

		правила безопасности. Применять правила подбора одежды для плавания, использовать плавание (купание) в организации активного отдыха, уметь оказывать помощь пострадавшему.
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общезначительная подготовка	Выполнению физических упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Критерии и нормы оценки знаний

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. П

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»- (в процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристские походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе проведения уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью - (102ч).

Гимнастика с основами акробатики (16ч)

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастической скамейке(девушки), гимнастической перекладине.

- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика (34ч)

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка (14ч)

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одновременные.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры(36ч)

- *Баскетбол-11ч.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• *Волейбол-13ч.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• *Футбол-7ч.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты силы, выносливости, координации движений.

• *Гандбол-3ч.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Шахматы-2ч. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Плавание (2ч). Основные способы плавания. Правила безопасности на воде. Оказание помощи пострадавшему.

Упражнения общеразвивающей направленности –(в процессе проведения уроков).

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	
2	Тестирование бега на30м.	1	
3	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1	
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	
6	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
7	Тестирование подтягиваний.Эстафетный бег.	1	
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
11	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	
12	Тестирование бега на 1000 м.	1	
13	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
14	Броски малого мяча на точность в	1	

	вертикальные и горизонтальные цели.		
15	Броски малого мяча на точность.	1	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
18	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1	
20	Преодоление легкоатлетической усложнённой полосы препятствий	1	
Спортивные игры (футбол)			
21	Правила безопасности по футболу. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	
22	Удары по летящему мячу подъёмом ноги.	1	
23	Удары по катящемуся и летящему мячу подъёмом ноги.	1	
24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
25	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.	1	
26	Футбольные упражнения с мячом.	1	
27	Итоговый урок по теме «Футбол»	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	1	
29	Длинный кувырок вперёд.	1	
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	
31	Акробатические комбинации.	1	
32	Стойка на голове и руках.	1	
33	Акробатическая комбинация.	1	
34	Акробатическая комбинация с музыкальным сопровождением.	1	
35	Итоговый урок по акробатике.	1	
36	Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине.	1	
37	Составление комбинации на гимнасти-	1	

	ческой скамейке и перекладине.		
38	Комбинации на гимнастической скамейке и перекладине.	1	
39	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.	1	
40	Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом.	1	
41	Опорные прыжки.	1	
42	Опорные прыжки. Развитие гибкости.	1	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	
Спортивные игры (гандбол)- 3ч.			
44	Правила безопасности по гандболу. Основные правила игры в гандбол.	1	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе.	1	
46	Броски мяча по воротам. Игра вратаря.	1	
Шахматы			
47	История шахмат.	1	
48	Основные правила игры.	1	
Лыжная подготовка			
49	Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	
50	Попеременный четырёхшажный ход.	1	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
52	Чередование лыжных ходов.	1	
53	Чередование лыжных ходов. Эстафеты.	1	
54	Коньковый ход.	1	
55	Коньковый ход. Чередование лыжных ходов.	1	
56	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	
57	Подъемы на склон и спуски со склона. ОФП.	1	
58	Торможение боковым соскальзыванием.	1	
59	Торможение боковым соскальзыванием. Подъёмы и спуски.	1	
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	1	

61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1	
62	Итоговый урок по теме «Лыжная подготовка».	1	
Спортивные игры (волейбол)			
63	Правила безопасности по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками.	1	
64	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад в волейболе.	1	
65	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи в волейболе.	1	
66	Сложнокоординационные волейбольные упражнения..	1	
67	Прямой нападающий удар в волейболе.	1	
68	Подачи мяча и прямой нападающий удар в волейболе.	1	
69	Блокирование мяча в волейболе.	1	
70	Нападающий удар и блокирование в волейболе.	1	
71	Тактические действия в волейболе.	1	
72	Игра в мини- волейбол по правилам. Тактические действия	1	
73	Игра в волейбол с применением тактических действий.	1	
74	Игра в мини- волейбол по правилам.	1	
75	Итоговый урок по теме «Волейбол».	1	
Спортивные игры (баскетбол)- 11ч.			
76	Правила безопасности по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
77	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
78	Броски мяча в корзину в баскетболе.	1	
79	Штрафные броски в баскетболе.	1	
80	Штрафные броски мяча в баскетбольную корзину разными способами.	1	
81	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	1	
82	Перехват мяча в баскетболе.	1	
83	Перехват мяча. Тактические действия в баскетболе.	1	
84	Нападение и защита в баскетболе.	1	

85	Игра в мини- баскетбол по правилам.	1	
86	Итоговый урок по теме «Баскетбол».	1	
Лёгкая атлетика-14ч.			
87	Правила безопасности по лёгкой атлетике (повторный). Полоса препятствий.	1	
88	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	1	
89	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
90	Тестирование подтягивания.	1	
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	
92	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	
93	Тестирование бега на 30 м.	1	
94	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	
95	Тестирование бега на 60 м.	1	
96	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
97	Тестирование бега на 300 м.	1	
98	Тестирование бега на 1000 м.	1	
99	Эстафетный бег.	1	
100	Эстафетный бег, ОФП.	1	
Плавание			
101	История развития плавания, значение. Способы плавания.	1	
102	Правила безопасности на воде, оказание помощи пострадавшему.	1	

для учителя

1. Т.В.Березин. Лыжный спорт. 1973 г.
2. Ю.Антонова. Лучшие спортивные игры.
3. Физическая культура в школе. Методический журнал. С 1985 г.
4. А.Л. Дулин. Баскетбол в школе. 1989 г.
5. А.Н. Макаров. Легкая атлетика. 1990 г.
6. Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры. 1998
7. Н.Ф. Кулинко. История и организация физической культуры. 1982 г
8. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. 1984 г.
9. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре .7 кл.
10. П.А.Киселёв. Справочник учителя физической культуры. 2008г.
11. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. 2014г.
12. А.А.Райзих. Сборник тестов и заданий для самостоятельной работы и контроля знаний. 2011г.
13. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. 2013г.
14. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 кл.2010г.
15. А.Н.Каинов. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 кл. 2014г.
15. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе.2014г.
16. Г.А.Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. 2011г.
17. Г.А.Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.2011г.

для обучающихся 9 класса

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 8-9 кл. 2014 г.

Контрольно- измерительные материалы

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9.4	10.0	10.5	8.4	9.2	10.0
Бег 300 м, мин, с	0.52 и меньше	0.53-0.59	1.00 и больше	0.59 и меньше	1.00-1.09	1.10 и больше
Бег 1000 м, мин, с	4.10 и меньше	4.11-4.40	5.10 и больше	3.40 и меньше	3.41-4.10	4.40 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	370 и больше	369-330	329 и меньше	430 и больше	429-380	379 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110	100 и меньше	130 и больше	125	110 и меньше
Метание мяча (150 г), м	28 и больше	23	18 и меньше	45 и больше	40	32 и меньше

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	4.9	5.0-5.9	6.0	4.5	4.6-5.4	5.5
Челночный бег 3 x 10 м, с	8.5	9.3-8.8	9.7	7.7	8.4-8.0	8.6
Прыжок в длину с места, см	205	165-185	155	220	190-205	175
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120	110	95	110	100	90

Подтягивание (девочки из вися лежа; мальчики из вися), количество раз	20	19-11	10	10	9-4	3
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	37	31	28	41	37	30
Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.30	20.00	21.30	17.30	18.00	19.00