

МБОУ «Верхне-Торейская СОШ имени Н.Д.Гендуновой»

Рассмотрено: Жамцуева

Рук. МО Жамцуева Э. Д.

Протокол № 1 от

«31.08» 2022 г.

Согласовано: Бадмаева

Зам. дир. по УВР: Т.Ж.Бадмаева.

«31.08» 2022 г.

Утверждаю: Цыденов

Директор шк Б.М.Цыденов

Приказ № 59 от

«31.08» 2022 г.



Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс: 9

Количество часов: 102

Тип программы: общеобразовательный

ФИО учителя: Эрдынеев Б. Д.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования и с учетом требований ФГОС ООО. При разработке рабочей программы использовались материалы авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2018 год, издательство «Просвещение», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций.

Используемый УМК

Учебник: автор: М.Я Виленский, «Физическая культура» 8-9 класс, издательство: М., Просвещение, 2018 год.

Место предмета в учебном плане: согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часа в год).

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Личностные, метапредметные и предметные 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 5-9 классов направлена на достижение обучающимися 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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- 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, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

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, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)
- 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: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

На уровне основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом результаты изучения курса «Физическая культура» предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие, координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, каких следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематический план
по физической культуре 9 класс

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Базовая часть	
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Кроссовая подготовка	9
	Вариативная часть	
7	Волейбол	9
8	Лыжная подготовка	9
	Итого	102

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Нормативы для 9 класса

№	Контрольные упражнения		5	«4»	"3"
		м	8.4	9.2	10.00
1	Бег 60 м (сек.)	д	9.4	10.00	10.4
		м	4.10	4,35	5.15
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	д	4.30	5.15	5.35
		м	9.20	10.00	11.00
3	Бег 2000 м (мин-сек.)	д	10.20	12.00	13.00
		м	7.8	8.4	8.6
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	д	8.5	9.3	9.7
		м	210	205	175
5	Прыжок в длину с места (см)	д	190	170	155

6	Прыжок в длину с разбега (м)	м	430	380	330
		д	370	330	290
7	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	130	120	110
		д	115	110	100
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	110	90
		д	140	120	100
9	Подтягивания на высокой/низкой перекладине (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	15	11	6
10	Метание т/м (м)	м	45	40	31
		д	28	23	18
11	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	26	25	12
		д	21	20	10
12	Бег на лыжах 3 км (мин)	м	17.00	17.30	19.00
		д	18.00	19.30	21.00
13	Бег на лыжах 1 км	м	5.00	5.30	6.30
		д	5.30	6.00	7.00

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
9 класс

№ п/п	№ урока	Тема раздела (урока), цель раздела	Кол- во часов	Дата	
				План	Факт
		<i>Легкая атлетика 10 ч.</i> <i>Цель: совершенствование двигательных навыков и умений</i>			
1	1	Т. б. во время занятий физической культурой. Обучение технике спринтерского бега.	1		
2	2	Низкий старт от 80 до 100 м.	1		
3	3	Бег 100 м (учёт).	1		
4	4	Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега.	1		
5	5	Прыжок в длину с разбега (учёт).	1		
6	6	Подбор разбега. Прыжки в высоту.	1		
7	7	Прыжок в высоту (учёт).	1		
8	8	Метание мяча с места на дальность.	1		
9	9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов (учёт).	1		

10	10	Бросок набивного мяча на дальность.	1		
Кроссовая подготовка 4 ч. Цель: развитие выносливости					
11	1	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1		
12	2	Бег в равномерном темпе (13 мин). ОРУ.	1		
13	3	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.	1		
14	4	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	1		
Спортивные игры (14 ч.) Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей					
Баскетбол. (5 ч.)					
15	1	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
16	2	Перехват мяча	1		
17	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1		
18	4	Штрафной бросок	1		
19	5	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1		
Волейбол.(5 ч.)					
20	6	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
21	7	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1		
22	8	Отбивание мяча кулаком через сетку	1		
23	9	Прием мяча отраженного сеткой	1		
24	10	Нижняя прямая подача мяча на вторую линию	1		
Футбол (4 ч)					
25	11	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
26	12	Совершенствование техники владения мячом	1		
27	13	Совершенствование техники ударов по воротам	1		

28	14	Совершенствование техники перемещений	1		
Гимнастика (18 ч.) Цель: совершенствование координационных способностей.					
29	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Переход с шага на месте на хлдьбу в колонне и в шеренге	1		
30	2	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1		
31	3	Подъем переворотом в упор махом и силой(ю), вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю(д)	1		
32	4	Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход в упор на н/ж (д)	1		
33	5	Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см) (ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д)	1		
34	6	Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), Равновесие на одной, выпад вперед (д)	1		
35	7	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю), Кувырок вперед (д)	1		
36	8	Упражнения на совершенствование координационных способностей	1		
37	9	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений	1		
38	10	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	1		
39	11	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
40	12	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне (учет)	1		
41	13	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
42	14	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	1		
43	15	Совершенствование скоростно-силовых	1		

		способностей			
44	16	Упражнения с набивными мячами	1		
45	17	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1		
46	18	ОРУ со скакалкой.	1		
47	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1		
48	2	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
49	3	Попеременный двухшажный ход	1		
50	4	Повороты переступанием в движении	1		
51	5	Подъем в гору скользящим шагом	1		
52	6	Преодоление контруклона.	1		
53	7	Подъем «елочкой»	1		
54	8	Одновременный одношажный ход	1		
55	9	Совершенствование техники конькового хода	1		
56	10	Торможение и поворот упором	1		
57	11	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
58	12	Одновременные ходы (одновременно одношажный, одновременно безшажный, одновременно двухшажный ходы)	1		
59	13	Попеременный двухшажный ход	1		
60	14	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
61	15	Прохождение дистанции до 5км	1		
62	16	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
63	17	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		

64	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
65	19	Совершенствование техники конькового хода	1		
66	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
67	21	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
68	22	Прохождение дистанции до 5км	1		
69	23	Попеременный двухшажный ход (учет)	1		
70	24	Совершенствование техники конькового хода	1		
71	25	Коньковый ход (учет)	1		
72	26	Торможение и поворот упором (учет)	1		
73	27	Прохождение дистанции 3 км (учет)	1		
Спортивные игры (13 ч.)					
Цель: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей					
Баскетбол (4 ч.)					
74	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1		
75	2	Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения (учет)	1		
76	3	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4	1		
77	4	Совершенствование техник броска мяча в кольцо в движении	1		
Волейбол (4 ч.)					
78	5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
79	6	Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
80	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	1		
81	8	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		

Футбол (5 ч.)					
82	9	Совершенствование техники передвижения с мячом.	1		
83	10	Финты и обманные движения.	1		
84	11	Пас в разрез.	1		
85	12	Совершенствование техники владения мячом	1		
86	13	Комбинационная игра.	1		
Легкая атлетика (11 ч.)					
Цель: совершенствование двигательных умений и навыков					
87	1	Низкий старт до 100 м.	1		
88	2	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
89	3	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1		
90	4	Прыжок в высоту на результат	1		
91	5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		
92	6	Прыжок в длину на результат	1		
93	7	Метание теннисного мяча в коридор 10 м и на заданное расстояние	1		
94	8	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		
95	9	Бросок набивного мяча двумя руками от груди из различных и.п. С места и с двух, четырех шагов в верх.	1		
96	10	Подача команд. Измерение результатов	1		
97	11	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований	1		
Кроссовая подготовка (5 ч)					
98	1	ТБ. Бег в равномерном темпе (15 мин).	1		
99	2	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору.	1		
100	3	Бег в равномерном темпе (18 мин). Спортивная игра «Липта».	1		
101	4	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения.	1		
102	5	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.).	1		

Учебно-методические средства обучения

Литература (основная и дополнительная)

Основная:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: Просвещение, 2018 г.
2. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019 г.

Дополнительная:

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2019.