

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Бузулукский район

МОБУ "Тупиковская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Школьное методическое  
объединение учителей

Протокол №135  
от 29 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ (Ковляшенко О.Н.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ "Тупиковская  
СОШ"

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

\_\_\_\_\_ (Колпаков С.Н.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета**

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Емельянов Н.И.

учитель физической культуры

с. Тупиковка 2022

• Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.....	3
• Содержание учебного предмета.....	4
• Календарно-тематическое планирование.....	7
• Приложения к рабочей программе.....	10

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

## **Основы безопасности жизнедеятельности**

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяется следующие группы:

### **Личностные результаты:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенциопирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы,

предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии

планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения

психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализировать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями,

обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для

определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:  
определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;  
осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;  
формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с



другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.):

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ).

**Обучающийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств в ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты освоения учебного предмета.**

Планируемые предметные результаты	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность

		научиться
9 класс		
<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p>	

## **Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа).**

#### ***Легкая атлетика (15 часов).***

Лёгкая атлетика, беговые упражнения: стартовые положения. Спринтерский бег, бег 60м. Низкий старт. Стартовый разгон, бег 100 м. Бег 2000м.

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.

Упражнения в метании малого мяча: метание мяча на дальность.

#### ***Спортивные игры (57 часов).***

***Волейбол (18 часов):*** Волейбол. Техничко-тактическое действие: стойки и передвижения. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.

#### ***Гимнастика (12 часов).***

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (м).

Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки. Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).

#### ***Лыжные гонки (24 часа).***

Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды. Передвижение на лыжах: Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход скоростной(стартовый вариант). Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором». Коньковый ход. Техника спуска. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции.

#### ***Спортивные игры (57 часов).***

***Баскетбол (12 часов):*** Баскетбол. Техничко-тактическое действие: Сочетание способов передвижений. Действия игроков в нападении и в защите. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Передача мяча при встречном движении. Игра по правилам.

***Футбол (9 часов):*** Футбол. Техничко-тактическое действие: Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Обманные движения (финты). Ведение мяча. Игра по правилам.

***Русская лапта (12 часов):*** Русская лапта. Техничко-тактическое действие: Взаимодействие игроков. Приёмы игры. Упражнения с мячами. Удары по мячу. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 9

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечания
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика, беговые упражнения, стартовые положения.	1			
2-3	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Спринтерский бег, бег 60м.	2			
4-5	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон, бег 100 м.	2			
6-7	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в высоту с разбега.	2			
8-10	Лёгкая атлетика, упражнения в метании малого мяча, метание мяча на дальность.	3			
11-13	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.	3			
14-15	Лёгкая атлетика, беговые упражнения, бег 2000м.	2			
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>			
16-18	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол, стойки и передвижения.	3			
19-21	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача в прыжке через сетку.	3			
22-24	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	3			

25-27	Волейбол. Техническое действие. Приём мяча отражённого сеткой.	3			
28-30	Волейбол. Техническое действие. Прямой нападающий удар.	3			
31-33	Волейбол. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.	3			
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>			
34	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.	1			
35-37	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д).	3			
38-40	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м).	3			
41-42	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	2			
43-44	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	2			
45	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).	1			
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>24</b>			
46-47	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды.	2			
48-50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход	3			
51-53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Одновременный одношажный ход скоростной(стартовый вариант.	3			

54-56	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход.	3			
57-59	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	3			
60-62	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором».	3			
63-65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	3			
66-68	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника спуска. Преодоление контруклона.	3			
69	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции.	1			
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>			
70-71	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Технико-тактическое действие. Сочетание способов передвижений.	2			
72-73	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Действия игроков в нападении и в защите.	2			
74-75	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом.	2			
76-77	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Штрафной бросок.	2			
78-79	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Передача мяча при встречном движении.	2			
80-81	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Игра по правилам.	2			
	<b>Футбол</b>	<b>9</b>			
82-83	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Технико-тактическое	2			

	действие. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.				
84-86	Футбол. Техническое действие. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	3			
87-88	Футбол. Техническое действие. Обманные движения (финты).	2			
89-90	Футбол. Техническое действие. Ведение мяча. Игра по правилам.	2			
	<b>Русская лапта</b>	<b>12</b>			
91-92	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта. Взаимодействие игроков.	2			
93-94	Русская лапта. Техническое действие. Приёмы игры	2			
95-96	Русская лапта. Техническое действие. Упражнения с мячами.	2			
97-99	Русская лапта. Техническое действие. Удары по мячу.	3			
100-102	Русская лапта. Техническое действие. Игра по правилам.	3			



**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «физическая культура».**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 5-7 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание. М. «Просвещение» 2015.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 8-9 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание. М. «Просвещение» 2015.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, М. «Просвещение» 2015.
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
5. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>.

6. Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;  
малый мяч для метания – 10шт;  
баскетбольные – 10шт;  
волейбольные – 17шт;  
футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские ( с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

## Приложение 2

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### 9 класс

#### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

## Контрольно-измерительные материалы

№ п/п	Форма КИМ, тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег 60м., выполнение норматива	1	
2	Бег 2000 м. Метание мяча на дальность, выполнение норматива	1	
3	Прыжки в длину с разбега, выполнение норматива	1	
4	Челночный бег 4х9м, выполнение норматива	1	
5	Техника приёмов игры, выполнение норматива	1	
6	Развитие гибкости. Акробатические комплексы, выполнение норматива	1	
7	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, выполнение норматива	1	
8	Прохождение дистанции, выполнение норматива	1	
9	Техника защитных действий, выполнение норматива	1	
10	Тактика игры, выполнение норматива	1	

## Приложение 3

### Лист коррекции

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата скорректированная



