

**Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 9

**Всего часов на изучение программы:** 66.

**Количество часов в неделю:** 2 часа.

**Статус программы.**

 Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе основного общего образование

«ШКОЛА «ТАЛАНТ»;

- обеспечивает усвоение школьниками 9 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (А. П. Матвеев. 2017г.)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 9 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 9 классе.

**Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников ЧОУ «ШКОЛА «ТАЛАНТ» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;

- для администрации ЧОУ «ШКОЛА «ТАЛАНТ» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 9 класса ЧОУ «ШКОЛА «ТАЛАНТ».

- сроки освоения программы: 1 год.

**Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».

2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».

3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.

5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Авторы: А. П. Матвеев. 2017г.

7. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. А. П. Матвеев.

Москва. «Просвещение» 2017.

8. Учебный план ЧОУ «ШКОЛА «ТАЛАНТ»

**Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, информационно-коммуникативных, познавательных, рефлексивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Цели и задачи программы.**

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

**Содержание программы**

Знания о физической культуре: правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой: составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Гимнастика: упражнения для профилактики утомления (компьютер), комплекс упражнений при ожирении, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики неврозов.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды, построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, параллельных и разновысотных брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности от 800м. до 3500.

Лёгкая атлетика: Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по баскетболу. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: технические и тактические приёмы. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по футболу. Игра в футбол по правилам.

**Планируемые результаты.**

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

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

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;

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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные** результаты характеризуют сформированности универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и укрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с 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 доврачебную 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 9 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти |
| I | II | III | IV |
| I. | Базовая часть | 52 |
| 1.1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) |
| 1.2. | Баскетбол (мини баскетбол)  | 8 | - | 8 | - | - |
| 1.3. | Волейбол  | 8 | - | 2 | 6 | - |
| 1.4. | Футбол | 2 | 1 | - | - | 1 |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 12 | 6 | - | - | 6 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 10 | 5 | - | - | 5 |
| 1.6. | Гимнастика  | 12 | - | 6 | 6 | - |
| II. | Вариативная часть | 14 |
| 2.1. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) |
| 2.2. | Баскетбол | 3 | - | - | 3 | - |
| 2.3. | Волейбол | 3 | - | - | 3 | - |
| 2.4. | Футбол | 8 | 4 | - | - | 4 |
| III. | Количество часов. | 66 | 16 | 16 | 18 | 16 |



**Тематический план для 9 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Кол-во часов** | **Тематическое планирование** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | (8 часов) Знания о физической культуре |
| 1. | История физической культуры | В процессе урока | История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности.  | *Знать (понимать):* -историю возникновения и развития физической культуры; -развитие физической культуры и олимпийского движения в России;-развитие олимпиады современности. |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В процессе урока | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. | *Знать (понимать):* -влияние возрастных особенностей на физическое развитие; -роль и значение физической культуры на физическое и психическое развитие организма. |
| 3. | Физическая культура человека | В процессе урока | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | *Знать (понимать):* -правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;-правила соблюдения личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями. |
| II. | (5 часов) Способы (двигательной) физкультурной деятельности. |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | *Уметь:*-соблюдать требования правил техники безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями;-соблюдать правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями;-составлять и выполнять комплексы физических упражнений для коррекции фигуры. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | *Уметь:* - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;-вести дневник самонаблюдения. |
| III. | (60 часа) Физическое совершенствование |
| 1.2.3.4.5.6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | *Уметь:* - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью | 8 | Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине. | *Уметь:* - выполнять прыжки через скакалку;-выполнять поднимание туловища, лёжа на спине;-выполнять отжимание, приседание и подтягивание;-выполнять метание мяча 1, 2 и 3 кг. |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Упражнения на перекладине: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, подъём переворотом в упор, подъём силой. Упражнения на брусьях: подъём махом вперёд в сед, ноги врозь. Акробатические упражнения: кувырки вперёд (назад) разными способами, стоика на голове и руках, мост, стойка на лопатках, равновесия. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Упражнения общей физической подготовки. | ***Знать:***-основные правила проведения соревнований;-правила Т. Б. на занятиях по гимнастике с элементами акробатики;***Уметь:*** - выполнять строевые упражнения;- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;-выполнять опорные прыжки. |
| Лёгкая атлетика | 12 | Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. Длительный бег. Прыжки в длину «прогнувшись» и «ножницы». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание мяча на дальность и в цель. Техника эстафетного и челночного бега. Упражнения общей физической подготовки.  | ***Знать:***-основные правила проведения соревнований;-правила Т. Б. на занятиях по лёгкой атлетике.***Уметь:*** -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжки и метания разными способами;-выполнять легкоатлетические упражнения. |
| Кроссовая подготовка | 10 | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 800 – 3800 м. Упражнения общей физической подготовки.  | *Знать:*-основные правила проведения соревнований;-правила Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке.*Уметь:* - выполнять кроссовый бег на разные дистанции:- восстанавливать организм. |
| Спортивные игры  | 34111112 | **Баскетбол (мини-баскетбол):** Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Бросок мяча двумя руками от головы. Броски по корзине с близкой дистанции. Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры и игра в баскетбол по общим правилам. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Действия нападающего против нескольких защитников.**Волейбол:** Передачи мяча у сетки, передачи в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой, прямой нападающий удар. Технические и тактические действия. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры. Игра по общим правилам волейбола. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.**Футбол (мини-футбол):** Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам футбола. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. | ***Знать:***-основные правила проведения соревнований по футболу, волейболу, баскетболу и настольному теннису.***Уметь:*** - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе и настольному теннису; - играть по правилам;-выполнять действия по специальной подготовке:-футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;- баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;- волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. |
| IV. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По кален-дар -ному плану | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | *Знать:*-правила Т. Б. по пути следования на места проведения соревнований;-правила Т. Б. на соревнованиях;-правила проведения соревнований по видам. |
| V. |  Национально-региональный компонент | В процессе урока (12%) | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск. | *Знать:*-историю возникновения и развития физической культуры и спорта в Р. А.;-правила национальных подвижных игр.*Уметь:* -играть в подвижные игры. |

**Контрольные нормативы 9 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Бег 30 метров. | 5.2 | 6.0 | 7.8 | 5.4 | 6.2 | 8.7 |
| Бег 60 метров. | 8.7 | 9.7 | 10.0 | 9.6 | 10.6 | 10.9 |
| Шестиминутный бег. | 1.600 | 1.400 | 1000 | 1.200 | 900 | 700 |
| Бег 1000 метров. | 5.20 | 5.40 | 6.00 | 5.30 | 5.50 | 12.0 |
| Бег 3000 метров. | Без учёта времени. |
| Челночный бег 3х10. | 8.5 | 9.0 | 11.0 | 9.0 | 9.6 | 13.0 |
| Прыжки в длину с места. | 175 | 155 | 90 | 155 | 145 | 80 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 115 | 100 | 70 | 110 | 90 | 60 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.50 | 3.00 | 2.40 | 3.00 | 2.60 | 100 |
| Бросок набивного мяча. | 12 | 10 | 8 | 9 | 7 | 5 |
| Метание малого мяча | 40 | 32 | 20 | 30 | 22 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 30 | 22 | 2 | 18 | 8 | 2 |
| Подтягивание на перекладине. | 9 | 6 | 1 | 20 | 14 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 38 | 33 | 2 | 34 | 28 | 2 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 12 | 8 | - | 15 | 12 | - |
| Прыжки на скакалке. | 50 | 40 | 3 | 60 | 45 | 5 |
| Приседание (количество раз/мин). | 50 | 46 | 5 | 48 | 45 | 3 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 12 | 10 | 1 | 10 | 8 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.00 | 9.20 | - | 9.20 | 9.50 | - |
| Кросс 3000 метров. | Без учёта времени. |

**Календарно-тематический план для 9 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **раздел и тема урока** | **дата проведения урока** | **домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 |  Л./А. Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Совершенствование техники спринтерского бега. (НРК). *Развитие физической культуры и спорта в Р. А.* |  |  |  |
| 2 |  Л./А. Туристские походы как форма активного отдыха. **Контроль** бега на 60м. (НРК). *Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.*  |  |  |  |
| 3 | Л./А. Техника бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». (НРК). *Подлог шапки.* |  |  |  |
| 4 | Л./А. Туристские походы как форма активного отдыха. **Контроль** техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
|  5 | Л./А. Туристские походы как форма активного отдыха. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели. (НРК). *Подлог шапки.* |  |  |  |
| 6 | Л./А. Туристские походы как форма активного отдыха. **Контроль** техники метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели. (НРК). *Подлог шапки.* |  |  |  |
| 7 | Футбол. Значение, история создания и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу разными способами. |  |  |  |
| 8 | Футбол. Совершенствование техники удара по мячу серединой лба. Основные правила футбола. |  |  |  |
| 9 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Совершенствование техники остановки мяча. |  |  |  |
| 10 | Футбол. Совершенствование техники отбора мяча подкатом. Основные правила футбола. |  |  |  |
| 11 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. |  |  |  |
| 12 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Двусторонняя игра.  |  |  |  |
| 13 | Футбол. Совершенствование технических и тактических приёмов. Двусторонняя игра. |  |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Кроссовый бег 800м. (НРК). *Слепой медведь.* |  |  |  |
| 15 | Кроссовая подготовка. Рациональное питание. **Контроль** техники и тактики кроссового бега по кругу 1000 м. (НРК). *Слепой медведь.* |  |  |  |
| 16 | Кроссовая подготовка. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Кроссовый бег 1300м. (НРК). *Слепой медведь.* |  |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка. Правила проведения банных процедур. **Контроль** техники и тактика кроссового бега 1500м. (НРК). *Всадники.* |  |  |  |
| 18 | Кроссовая подготовка. Оказание первой помощи. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). *Всадники.* |  |  |  |
|  |
| 19 | Баскетбол. Значение, история возникновения и развития баскетбола. Т. Б. на занятиях по баскетболу. Повороты с мячом. Бег с изменением направления. |  |  |  |
| 20 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  |  |
| 21 | Баскетбол. Передача мяча при встречном движении. (НРК). *Всадники.* |  |  |  |
| 22 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  |  |
| 23 | Баскетбол. **Контрольное** тестирование по баскетболу. Передача мяча одной рукой сбоку. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  |  |
| 24 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  |  |
| 25 | Баскетбол. Штрафной бросок. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  |  |
| 26 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Перехваты мяча. Накрывание. (НРК). *Перетягивание.* |  |  |  |
| 27 | Гимнастика. Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Элементы акробатических комбинаций.(НРК). *Перетягивание.* |  |  |  |
| 28 | Гимнастика. Длинный кувырок с разбега **Контрольные** тесты по О.Ф.П. (НРК). *Перетягивание.*  |  |  |  |
| 29 | Гимнастика. Стойка на голове и руках. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  |  |
| 30 | Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. **Контроль** техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). *Журавлиная борьба.*  |  |  |  |
| 31 | Гимнастика. Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседи.(НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  |  |
| 32 | Гимнастика. Соскок в стойку боком к гимнастическому бревну. **Контроль** техники выполнения упражнений на бревне. (НРК). *Стрелок.* |  |  |  |
| 33 | Гимнастика. Примерные комбинации на гимнастическом бревне. **Контрольное** тестирование по ОФП. (НРК). *Стрелок.* |  |  |  |
| 34 | Гимнастика. Упражнения для профилактики утомления. Комбинации на гимнастической перекладине. (НРК). *Стрелок.* |  |  |  |
| 35 | Гимнастика. Комплекс упражнений при ожирении. **Контрольное** тестирование гимнастических комбинаций. (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  |  |
| 36 |  Гимнастика. Гимнастика для глаз. Комбинации на брусьях. (НРК). *Закрытые глаза.*  |  |  |  |
| 37 | Гимнастика. Упражнения для профилактики неврозов. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  |  |
| 38 | Гимнастика. **Контрольное** тестирование гимнастических комбинаций. (НРК). *Перетягивание.* |  |  |  |
| 39 | Баскетбол. Тактические действия в нападении. (НРК). *Перетягивание.* |  |  |  |
| 40 | Баскетбол. Тактические действия в защите. (НРК). *Перетягивание.* |  |  |  |
| 41 | Баскетбол. **Контрольное** тестирован е по баскетболу. (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  |  |
| 42 | Волейбол. Т. Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд.  |  |  |  |
| 43 | Волейбол. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками над собой. **Контрольное** тестирование по волейболу. (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  |  |
| 44 | Волейбол. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками назад. (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  |  |
| 45 | Волейбол. Совершенствование техники передач мяча в прыжке. (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  |  |
| 46 | Волейбол. Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу. **Контрольное** тестирование по волейболу.(НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  |  |
| 47 | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  |  |
| 48 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  |  |
| 49 | Волейбол. Совершенствование техники блокирования. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  |  |
| 50 | Волейбол. Тактические действия в волейболе. (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  |  |
| 51 | Волейбол. Совершенствование тактических действий. (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  |  |
| 52 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  |  |
| 53 | Футбол. Т.Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы. |  |  |  |
| 54 | Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу серединой подъёма. **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  |  |
| 55 | Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма. (НРК). *Занять угол.* |  |  |  |
| 56 | Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу серединой лба. (НРК). *Занять угол.* |  |  |  |
| 57 | Футбол. Совершенствование техники остановки мяча разными способами. **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  |  |
| 58 | Кроссовая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). *Занять угол.* |  |  |  |
| 59 | Кроссовая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий. Кроссовый бег 2700м.  |  |  |  |
| 60 | Кроссовая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3000м.  |  |  |  |
| 61 | Кроссовая подготовка. Измерение функциональных резервов организма. Кроссовый бег 3200м.  |  |  |  |
| 62 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3500м. |  |  |  |
| 63 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  |  |
| 64 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  |  |
| 65 | Л./А. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (НРК). *Метание камня.* |  |  |  |
| 66 | Л./А. **Контроль** техники бега 2000м. (НРК). *Метание камня.* |  |  |  |