

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования администрации Новосёловского района, Красноярского края

**МБОУ Анашенская СОШ №1**

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Харламова О.Ю.  
Протокол №1 от 26.06.2022г.

Утверждено:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Горинова В.Н.  
Приказ № 227 от 27.06.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 9 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хохлова Е.А.  
учитель физической культуры

Анаш 2022

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 9 класса составлена в соответствии с основными положениями ФГОС на основе авторской программы и с учетом примерной программы

- основной образовательной программы основного общего образования;
- программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 9 классы » В.И Лях
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 5-9 классы» В.И Лях и в соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».

Программа рассчитана на 102 часа: 3 часа в неделю - 34 учебных недели.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематический план;
- поурочное календарно-тематическое планирование.

При составлении поурочного календарно-тематического планирования был использован вариант № 1.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания..

Состав УМК «Физическая культура» для 8-9 классов под редакцией В.И Ляха и М.Я Виленского

- рабочие программы. 5-9 классы
- учебник. 8-9 классы
- методические рекомендации 8-9 классы
- тестовый контроль. 5-9 классы

### **Планируемые результаты освоение учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**

*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 физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Специальные предметные знания:**

1. История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения 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 туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе

2. Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие 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.

3. Физическая культура человека. Режим дня и 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

### **Специальные предметные умения**

1. Умения, связанные с освоением содержательной линии раздела: «лёгкая атлетика»

**На овладение техникой спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.

**На овладение техникой длительного бега:** Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м девочки, 2000 метров мальчики.

**На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:** Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного

и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния (юноши- до 18 метров, девушки- 12-14 метров). Бросок набивного мяча (юноши- 3, девушки-2 кг) двумя руками из различных и.п, и с двух-четырёх шагов вперед-вверх. Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

**На развитие выносливости:** Кросс до 15 минут по пересечённой местности с преодолением препятствий. Кросс до 3 км.

2. Умения, связанные с освоением содержательной линии раздела: «Гимнастика с элементами гимнастики»

**На освоение строевых упражнений:** переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении

**На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

**На освоение ОРУ с предметами:** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большими мячами, палками.

**На освоение висов и упоров :** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**На освоение опорных прыжков:** мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см)

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

**На освоение акробатических упражнений:** мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазание по канату шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

**На знание о физической культуре:** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

**На овладение организаторскими умениями:** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

3. Спортивные игры волейбол

**-На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

**-На освоение техники приёма и передач мяч** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам волейбола . Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**На знание о физической культуре:** технология спортивной игры; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**На овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игр.

#### 4. спортивные игры баскетбол

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

**На освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.

**На освоение технике ведения мяча:** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой.

**На овладение техникой бросков мяча:** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. То же с пассивным противодействием. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание выбивание мяча, перехват мяча

**На закрепление техники владение мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: ловли, передачи, ведение, бросок.

**На закрепление техники перемещений, владение мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### 5. лыжная подготовка

**На освоение техники лыжных ходов:** попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

**На знание о физической культуре:** правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, Виды лыжного спорта, Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Содержание учебного предмета

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

### Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам.

## Содержание учебного предмета, курса

Тема 1. Легкая атлетика

Учет №1 «Бега на 100 м с высокого старта» (сентябрь, май)

Учет №2 «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»

Учет №3 «бег на 2000 м»

Тест №4 «тестирование физических качеств» (сентябрь, май)

Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики

Учет №1 «опорного прыжка»

Учет №2 «акробатическая комбинация»

Учет №3 «лазание по канату в три приема»

Учет №4 «упражнения в висах и упорах»

Тема 3 Лыжная подготовка

учет №1 «прохождение дистанции 5000 км»

Тема 4 Спортивная игра баскетбол

Тест №1 «тестирование средствами баскетбола»



### Тематический план

Тематическое планирование по физической культуре для 9-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

-Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

<b>№ п/п</b>	<b>Тема (глава)</b>	<b>кол-во часов</b>
	<b>9 класс</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	спортивные игры	
	-баскетбол	16
	- волейбол	22
1.5	Лыжная подготовка	12
	<b>итого</b>	<b>70</b>

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

дата проведения		№ урока		тема урока
план	факт			
<b>1. Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>				
		1	1	Техника низкого старта 30-40 метров. Стартовый разгон. Т.Б на уроках по лёгкой атлетике
		2	2	Финиширование. Техника эстафетного бега
		3	3	Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Бег по дистанции 70-80м.
		4	4	Оценка бега на 60м. Спортивная игра футбол.
		5	5	Прыжок в длину с места.
		6	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.
		7	7	Челночный бег
		8	8	Бег на средние дистанции, по пересеченной местности.
		9	9	Оценка бега на 2000м, 1500м.
		10	10	Бег на 3000и, 2000м без учета времени. П\и «Лапта»
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)</b>				
		11	1	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма. Т.Б на уроках по гимнастике. Тестирование подъем туловища из положения лежа
		12	2	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Лазание по канату в два приёма
		13	3	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке.
		14	4	Кувырок назад в полушпагат (д). Равновесие на одной руке
		15	5	Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега
		16	6	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед
		17	7	Акробатическая комбинация. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движени.
		18	8	Оценка техники выполнения акробатической комбинации
		19	9	Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Упражнения на гимнастической скамейке
		20	10	Подтягивание в висе.
<b>3. спортивный игры (волейбол) 22 часа</b>				
		21	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Т.Б на уроках по спортивным играм.
		22	2	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
		23	3	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
		24	4	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через сетку.
		25	5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.
		26	6	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
		27	7	Нижняя прямая подача. Приём мяча, отраженного сеткой
		28	8	Игра в нападении в зоне 3. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

		29	9	Приём мяча отраженного сеткой. Учебная игра
		30	10	Игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
		31	11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку
		32	12	Игровые комбинации. Тактика свободного нападения
		33	13	Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели.
		34	14	Приём мяча снизу после подачи. Нападающий удар при встречных передачах.
		35	15	Приём мяча снизу после подачи.
		36	16	Игра в защите. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели
		37	17	Игра в нападение через 3-ю зону
		38	18	Игра в нападение через 4-ю зону. Теоретический тест.
		39	19	Приём мяча после нападающего удара через сетку.
		40	20	Комбинации из освоенных элементов подача-приём
		41	21	Комбинации из освоенных элементов.
		42	22	Оценка техники нижней прямой подачи мяча по зонам.
<b>4. Лыжная подготовка 12 часов</b>				
		43	1	Т Б на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.
		44	2	Повторить технику одношажного, двухшажного одновременного, попеременного четырехшажного хода
		45	3	Попеременный четырехшажный ход
		46	4	Прохождение дистанции 3км
		47	5	Оценка техники попеременного четырёхшажного хода
		48	6	Переход с попеременных ходов на одновременный
		49	7	Разучить технику одновременного двухшажного конькового хода
		50	8	Двухшажный коньковый ход
		51	9	спуски в различных стойках
		52	10	Способы торможения, повороты в движении, переходы с хода на ход
		53	11	Торможения при спусках
		54	12	Оценка дистанции на 5 км на время
<b>5. спортивные игры (баскетбол) (16 ч.)</b>				
		55	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Т.Б на уроках по спортивным играм.
		56	2	Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола.
		57	3	Позиционное нападение со сменой мест.
		58	4	Техника штрафного броска. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков.
		59	5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».
		60	6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 2
		61	7	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры.
		62	8	Позиционное нападение со сменой мест.
		63	9	Позиционное нападение и личная защита в игровых

				взаимодействиях 3 3.
		64	10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.
		65	11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4 4.
		66	12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4 4.
		67	13	Штрафной бросок
		68	14	Личная защита . Учебная игра
		69	15	Взаимодействие игроков в защите
		70	16	Тестирование средствами баскетбола

### Контрольно-оценочные процедуры

Учебный период	Практическая работа (тестирование физ.качеств)	Зачет по разделам программы	Контрольная работа	Проектно-исследовательская работа
1 четверть	1			
2 четверть				
3 четверть				
4 четверть	1			
Итого:	2	10		

### Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по Физической культуре

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)/КИМы*	Перечень используемых методических материалов
9 класс, Рабочая программа «физическая культура» В.И Лях		-Физическая культура , методические рекомендации 8-9 класс, М.Я Виленский –Физическая культура, тестовый контроль 5-9 кл, В.И Лях

### Аннотация

Название рабочей программы	Класс	Краткая характеристика программы	Срок, на который разработан а рабочая программа	Автор
Физическая культура	5-9	Предметом обучения физической культуре в основной 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 дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения	5	В.И Лях

	<p>гигиенических норм.</p> <p>Содержание программного материала состоит из <b>двух основных частей:</b></p> <p><b>Базовый</b> компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.</p> <p><b>Вариативная</b> (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.</p> <p><b>Содержание курса</b></p> <p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История физической культуры;</li> <li>- Основные понятия физической культуры;</li> <li>- Физическая культура человека;</li> </ul> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- Оценка эффективности занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурно-оздоровительная деятельность;</li> <li>- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (гимнастика на основе акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)</li> <li>- Прикладно-ориентированная подготовка;</li> <li>- Упражнения общеразвивающей направленности (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты).</li> </ul>		
--	--	--	--