

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им.
Ю.А.Гагарина»

Обсуждено:
Заседание МО
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Руководитель МО
О.М.Копылова /

Согласовано:
Заседание МС
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Председатель МС
Е.В.Мамонова

Утверждено:
Директор школы
Л.Е.Бадарханова /
Приказ № 288 от 01.09.2022г



Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*
ФИО учителя, квалификационная категория: *А.Н.Жибарев, первая квалификационная категория*
Класс: *9*
Год составление программы: *2022-2023*

с.Хоринск, 2022 г

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса соответствует

- Закону РФ 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (№1897 от 17.12.2010 г.) с изменениями и дополнениями;
- авторской программе по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
- Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- учебному плану МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- положению о рабочих программах МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний 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 освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется 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.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий 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.

Выпускник 9 класса научиться:

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

Выпускник получит **возможность научиться:**

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-18 - волейбол;

II четверть – уроки № 19 - 20 – волейбол, уроки № 21- 32 гимнастика;

III четверть - уроки № 33 - 44 - лыжная подготовка, уроки № 45-52 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 53 – 62 - баскетбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические спо-	Физические упражнения	Мальчики	Девочки

способности		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3		9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9		10-12	18
			14	3	7-9	11		12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-

	на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	13	1	5-6		-	-	-
		14	2	6-7		-	-	-
		15	3	7-8	10	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-		11-15	20
		13	-	-	-		12-15	19
		14	-	-	-	5	13-15	17
		15	-	-	-	5	12-13	16

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	<i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i>	фронтальная		
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	<i>Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений 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. общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

		<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i></p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Освоение опорных прыжков.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).</p>			
--	--	---	--	--	--

			<p><i>Развитие гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>			
3	Лёгкая атлетика	15	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (де-</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная,		

		<p>вочки).</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1x1 м) с расстояния: (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра-</p>	<p>круговая, дифференцированная</p>		
--	--	---	-------------------------------------	--	--

			<p>зучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p>			
4	Спортивные игры	24	<p>Баскетбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча.</i></p> <p>Совершенствование в освоенных упражнениях.</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i></p> <p>Совершенствование в освоенных упражнениях.</p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i></p> <p>Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Совершенствование в ос-</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

		<p>военных упражнениях. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Освоение тактики игры.</i> Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.</p> <p>Футбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений -- перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование). <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование уже освоенного. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. <i>Овладение техникой ударов по воротам.</i> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Совершенствование в изученных элементах игры. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча,</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>остановка, удар по воротам. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Освоение тактики игры.</i> Совершенствование в изученных элементах игры. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). <i>Освоение техники приема и передач мяча.</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар при встречных передачах. <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов:</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, 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, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Развитие координационных способностей*:</i> ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами,</p>			
--	--	---	--	--	--

			<p>жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i> (*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения)*.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>			
5	Лыжная подготовка	12	<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

6	Элементы единоборств	4	<p><i>Овладение техникой приемов.</i> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	Итого	68				

Национально-региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Тематика НРК на уроках физической культуры

1. Малые Олимпийские игры (традиции школы).
2. Личности в современном олимпийском движении.
3. Олимпийские чемпионы и призеры Республики Бурятия (легкая атлетика, стрельба из лука, бокс, вольная борьба).
4. Спортивные традиции Хоринского района. Традиционные соревнования по боксу, легкой атлетике, волейболу.
5. Чемпионат школы по мини-футболу (традиции школы)
6. Спартакиада школ Хоринского района по разным видам спорта.

7. Развитие различных видов спорта в Республике Бурятия и успехи спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.

8. Спортсмены нашего района

Тематическое планирование 9 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
	Основы знаний о физической культуре Инструктаж по охране труда.			
	Лёгкая атлетика (7 часов)			
1	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
2	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением			
3	Низкий старт.		Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
4	Финальное усилие. Эстафетный бег			Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.
5	Низкий старт – бег 60 метров – на результат			
6	Развитие скоростно-силовых качеств.		Броски малого мяча в стандартную мишень, м	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
7	Метание мяча на дальность.			Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	Баскетбол (8 часов)			
8	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Перемещение в стойке баскетболиста

9	Ловля и передача мяча.			(в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
10	Ведение мяча			(обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
11	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			
12	Бросок мяча			(бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.
13	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников			.
14	Бросок на точность и быстроту в движении			
15	Штрафной бросок.			Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
16	Тактика игры			Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
	Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)			
17	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость.– с гантелями, юноши – штангой.
18	Упражнения с внешним сопротивлением			
19	Акробатические упражнения			Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, полушпагат.
20	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.			
21	Развитие гибкости			

	Прыжки «змейкой» через скамейку			
22	Броски набивного мяча			
23	Упражнения в висе Комбинации из ранее освоенных элементов: подтягивание			Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
24	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз		Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
25	Развитие координационных способностей			Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.
26	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			
27	Развитие скоростно-силовых способностей.	Сгибание рук в висе, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
28	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.			
	Элементы единоборств (4 часа)			
29	Атлетические единоборства Изученные страховки, страховки кувырком			Страховки на спину, на бок, страховки кувырком
30	Атлетические единоборства. Захваты рук и туловища, освобождение от за-			

	хватов, выведение из равновесия			
31	Атлетические единоборства Страховки на спину, на бок, страховки кувырком			
32	Атлетические единоборства Захваты рук и туловища, освобождение от хватов, выведение из равновесия			
	Лыжная подготовка (12 часов)			
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Элементы тактики лыжных гонок.			Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.
34	Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе.			Элементы тактики лыжных гонок. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.
35	Техника движения при одновременном двухшажном ходе			Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе..
36	Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины			
37	Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе.			
38	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.			Разгибание ног при преодолении впадины.
39	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе			
40	Разгибание ног при преодолении впадины.			Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.

41	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного.			Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного.
42	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.			Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.
43	Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.		Прохождение дистанции 5 км .	
44	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований.			Правила соревнований. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом).
	Волейбол (6 часов)			
45	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.
46	Прием и передача мяча.			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
47	Прием мяча после подачи			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.
48	Подача мяча.			Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
49	Нападающий удар.			Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего

				удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
50	Техника защитных действий.			
	Легкая атлетика Кроссовая подготовка (8 часов)			
51	Преодоление горизонтальных препятствий			Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
52	Развитие выносливости.			: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.
53	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров			
54	Переменный бег Бег с низкого старта в гору			.
55	Кроссовая подготовка			Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
56	Развитие силовой выносливости		Бег 2000м Бег 1000 метров – на результат.	
57	Гладкий бег			.
58	Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры			
	Футбол (10 часов)			
59	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
60	Техника ударов по мячу			Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.
61	Варианты остановок мяча ногой, грудью			
62	Техника ведения мяча			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
63	Техника перемещения			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владе-

				ние мячом
64	Техника защитных действий			
65	Действия против игрока без мяча и с мячом			
66	Тактика игры			Действия против игрока без мяча и с мячом Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
67	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам			
68	Учебная игра			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам