

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»,  
9 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)		
			план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Легкая атлетика 21</b>								
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт. Встречные эстафеты.	1			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Коммуникативные : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Изучают историю легкой атлетики Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Стартовый разгон. Бег с ускорением 30 метров. История развития ГТО.	1			Урок - игра			
3	Физическое качество - быстрота. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивания.	1			Урок - игра			
4	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров. Эстафеты.	1			Урок -Эстафеты			
5	Терминология метания. Метание мяча на дальность отскока от стены, в цель.	1			Урок - игра			
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. (подготовка к ГТО) Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое	1			Урок - игра			

	развитие							
7	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Игра "Метко в цель"	1			Урок -Эстафеты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места  Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.  Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,
8	Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину с места.	1		Урок - игра				
9	Правила выполнения домашних заданий по физкультуре. Прыжки в длину.(подготовка к ГТО) Специальные прыжковые упражнения.	1		Урок - игра				
10	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.	1		Урок -Эстафеты				
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м - (д), 1500 (м).(подготовка к ГТО)	1		Урок - игра				
12	Правила соревнований в беге. Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров (подготовка к ГТО) . Круговая эстафета. ГТО в нашей жизни.	1		Урок - тестирование				
13	Спринтерский бег, эстафетный	1		Урок -Эстафеты				
							Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений Подготовка к ГТО Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	

	бег. Высокий старт ( до 30-40 метров), бег с ускорением . Встречные эстафеты (передача палочки).								
14	Влияние легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных системы организма. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м	1				Урок - игра			
15	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров. Эстафеты по кругу.	1				Урок - тестирование			
16	Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с места.	1				Урок -Эстафеты			
17	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с разбега.	1				Урок - игра			
18	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. Игра "Кто дальше бросит".	1				Урок - гра			
19	Метание мяча на дальность , на заданное расстояние. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				Урок -эстафеты			
20	Техника безопасности. Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий	1				Урок - гра			
21	История легкой атлетики.	1				Урок -эстафеты			

Регулятивные:  
адекватно  
понимать оценку  
взрослого и  
сверстника,  
сохранять  
заданную цель.  
Познавательные:  
применять  
прыжковые  
упражнения для  
развития  
физических  
способностей.

	Тюменские легкоатлеты. Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой. Спортивная игра (футбол).							
<b>Волейбол 12</b>								
22	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Стойки и передвижения . Передача мяча сверху. Эстафеты	2			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Знать, какие варианты волейбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «волейбол»  Знать, какие варианты пасов можно применять в волейболе правила подвижной игры «Собачки»
23	Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам."Пионербол"	1			Урок - игра			
24	Терминология игры. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты	1			Урок - игра			
25	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Спортсмены Тюмени. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра "Перестрелка"	1			Урок -Эстафеты			
26	Правила и организация игры. Волейболисты Тюменской области. Игровые задания и упражнения. Игра в мини-волейбол.	1			Урок - игра			
27	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1			Урок - игра			
28	Игровое задание на укороченной площадке Игра в	1			Урок - игра			

	мини волейбол.							
29	Комбинация из освоенных элементов(прием-передача-удар) Игра по упрощенным правилам "Мяч в воздухе".	1			Урок - игра			Знать, существуют, правила спортивной игры «волейбол»
30	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	2			Урок -Эстафеты		Познавательные; выполнять волейбольные, волейбольные упражнения, играть в спортивную игру Волейбол	
31	Терминология игры. Нижняя прямая подача Встречные эстафеты	1			Урок - игра	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося , развитие навыков сотрудничества а со сверстниками и взрослыми в разных	Коммуникативные : уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу	

						социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «тигрбол»	Знать как выполняются элементы .передачи ,подачи мяча.
--	--	--	--	--	--	--	---	--

**Гимнастика с основами акробатики 18**

32	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	1			Вводный урок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Коммуникативные : устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно	
33	Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Мужская сборная Тюменской области по гимнастике. Уборка	1			Урок - игра			

	снарядов.Подъем переворотом.					нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	выделять и формулировать познавательные цели	
34	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развития силовых способностей. Махом назад соскок. Поднимания прямых и согнутых ног в висячем положении.	1			Урок - игра			
35	Женская спортивная гимнастика в Тюменской области. Составление простейших комбинаций из 3 элементов на перекладине и гимнастической скамье.	1			Урок -Эстафеты			
36	История Олимпийских игр. Соединение из трех элементов на перекладине и гимнастической скамейке. Эстафеты.	1			Урок - игра			
37	Опорный прыжок. Олимпийская символика. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-115см; "ноги врозь" (д)(105-110 см). Эстафеты. Установка и уборка снарядов	1			Урок - игра			
38	Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-110 см; "ноги врозь" (д).	1			Урок - игра			
39	Правила соревнований. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину,	1			Урок - игра			
					Развитие самостоятельности и личной	Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	

	100-110 см; "ноги врозь" (д). Эстафеты с гимнастическим обручем.					ответственно сти за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	различные варианты висов Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	
40	Гимнасты Тюмени. Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища .	1			Урок -Эстафеты			
41	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			Урок - игра			
42	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок . Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			Урок - игра			
43	Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания	1			Урок - игра			
44	Правила самоконтроля и гигиены. Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату. Челночный бег 3X10.	1			Урок - игра			
45	Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату .	1			Урок -Эстафеты			



46	Акробатические упражнения . Гимнастическая полоса препятствий.	1			Урок - игра			
47	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя (без помощи) (д). Лазание по канату и лестнице.	1			Урок - игра			
48	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			Урок - игра			
49	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок . Эстафеты с гимнастическими предметами. Здоровье и здоровый образ жизни	1			Урок - игра			

**Лыжная подготовка 18**

50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Презентация: Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Передвижение по дистанции 1км.. Эстафета с передачей палок.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Знать технику передвижения на лыжах.  Технику безопасности , выполнять
51	Лыжники чемпионы Тюмени. Прохождение дистанции до 1,5 км. Встречная эстафета.	1			Урок - игра			
52	Оказание помощи при	1			Урок - игра			

	обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход.					, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	повороты и подъемы и спуски с горки.
53	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом. Лыжные гонки - 1 км. Эстафета с передачей палок.	1			Урок -Эстафеты			
54	Жемчужина Сибири- биатлонный центр. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Дистанция 2 км. Эстафеты с передачей палок.	1			Урок - игра			
55	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение "плугом" упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра "Пройти в ворота".	1			Урок - игра			
56	Режим и питание лыжника. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двушажном ходе.	1			Урок - игра			
57	Самоконтроль. Торможение и поворот упором. Повороты	1			Урок - игра			

	переступанием. Дистанция 2,5 рывком. Игра "Остановка плугом".					<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>Познавательные: выполнять самостоятельно технику передвижения на лыжах.</p>	
58	Применение лыжных мазей. Поворот на месте. Прохождение дистанции 3 км. (подготовка к ГТО) "Круговая эстафета".	1			Урок -Эстафеты			
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение по дистанции - 3 км. Игра "Гонки с выбыванием".	1			Урок - игра			
60	Самоконтроль. Согласованное движение рук и ног в одновременном двушажном ходе. Лыжные гонки - 2 км. Эстафеты-игры.	1			Урок - игра			
61	Лыжники Тюмени. Олимпийские чемпионы. Техника одновременных ходов. Игра "Гонки с преследованием".	1			Урок - игра			
62	Одновременные ходы на дистанции до 3,5 км. Игры на склоне.	1			Урок - игра			
63	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра "Карельская гонка".	1			Урок -Эстафеты			

64	Переходы с одного хода на другой. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра "Смелее с горки".	1			Урок - игра			
65	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. "Круговая эстафета" со спуском и подъемом на склон.	1			Урок - игра			
66	Лыжные гонки - 3 км. (подготовка к ГТО) Повторение поворотов, торможений. Эстафеты с прохождением в ворота.	1			Урок - игра			
67	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы.	1			Урок - игра			

**Баскетбол 18**

68	Техника безопасности на уроках спортивных игр-баскетбол. Передвижение игрока, повороты, остановки прыжком. Ведение мяча на месте	1			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «баскетбол»
----	--	---	--	--	--------------	---	---	--

людям,  
развитие  
навыков  
сотрудничеств  
а со  
сверстниками  
и взрослыми в  
разных  
социальных  
ситуациях.

Развитие  
мотивов

Регулятивные:  
осознавать самого  
себя как  
движущую силу  
своего учения.

Познавательные;  
выполнять  
Баскетбольные ,  
волейбольные  
упражнения,  
играть в  
спортивную игру  
Баскетбол,  
Волейбол

Знать, какие  
варианты пасов  
можно  
применять в  
баскетболе,  
правила  
подвижной игры  
«Собачки»  
Знать,  
существуют,  
правила  
спортивной игры  
«баскетбол»

						учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	Коммуникативные : уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	
69	Правила баскетбола. Бросок в движении, двумя руками снизу. Передача двумя руками от груди, на месте, с пассивным сопротивлением.	1			Урок - игра			Знать как выполняются элементы .передачи ,подачи мяча.
70	Позиционное нападение с изменением позиций. Эстафеты.	1			Урок - игра			
71	Ведение в движении с низкой	1			Урок - игра			

	высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол.					Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки»
72	Правила баскетбола. Бросок в движении, двумя руками снизу. Передача двумя руками от груди, на месте, с пассивным сопротивлением.	1			Урок - игра	
73	Правила и организация игры. Игровые задания и упражнения. Игра в мини-баскетбол.	1			Урок - игра	
74	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра	1			Урок - игра	
75	Игровые задания на укороченной площадке. Игра в мини-баскетбол.	1			Урок - игра	
76	Бросок двумя руками от головы с сопротивлением.	1			Урок - игра	
77	Передачи мяча с различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	1			Урок - игра	
78	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижение игрока, повороты, остановки прыжком. Ведение мяча на месте	1			Урок - игра	
79	Правила баскетбола. Бросок в движении, двумя руками снизу. Передача двумя руками от груди, на месте, с пассивным	1			Урок - игра	

	сопротивлением.							
80	Позиционное нападение с изменением позиций. Эстафеты.	1			Урок - игра			
81	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра	1			Урок - игра			
82	Ведение в движении с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол.	1			Урок - игра			
83	История баскетбола. Передача мяча пассивным сопротивлением. Ведение с изменением направления. Мини-баскетбол.	1			Урок - игра			
84	Передачи мяча с различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	1			Урок - игра			
85	Бросок двумя руками от головы с сопротивлением	1			Урок - игра			
<b>Кроссовая подготовка 12</b>								
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Равномерный бег. Бег по разному грунту.	2			Вводный урок			
87	Бег 2 км. Без учета времени. Бег по пересеченной местности.	1			Урок - игра			
88	Равномерный бег (10-12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты с	1			Урок - игра	Развитие	Коммуникативные с достаточной полнотой и точностью	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин



	преодолением препятствий.					<p>мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять</p>	<p>Знать технику кроссового бега, бежать кросс .</p>
89	Равномерный бег (14-16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра (футбол) Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1			Урок -Эстафеты			
90	Равномерный бег. Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол).	1			Урок - игра			
91	Равномерный бег. Бег по разному грунту.	2			Урок - игра			
92	Бег 2 км без учета времени. (подготовка к ГТО) Бег по пересеченной местности. Спортивная игра (футбол)	1			Урок-эстафета			
93	Равномерный бег (10-12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий.	1			Урок-эстафета			
94	Равномерный бег (12-14 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра (футбол). Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой	1			Урок-эстафета			
95	Равномерный бег (12-14 мин).	1			Урок-эстафета			

	Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра (футбол).						заданную цель. Познавательные: Бег по разному грунту.	