


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики ТЫВА
Администрация МР «Кызылский кожуун» РТ.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Баян-Колская средняя общеобразовательная школа имени Долчанмаа Б-К. Ш.

| «РАССМОТРЕНО» на заседании ШУМО | «СОГЛАСОВАНО» | УТВЕРЖДЕНА |
|--|---|---|
| протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2023 г. | Зам. директора по УВР <u>Василькина</u> / С.К. Чанзынмаа / « <u>29</u> » <u>августа</u> 2023 г. |  о.и директора <u>Могой</u> / Токсун Ш.А. / Приказом № <u>48</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 9

Уровень образования: среднее общее образование

Количество часов: 102

Уровень: базовый

Учитель: Бадыназын А.П.

Категория: высшая

с. Баян-Кол, 2023

Календарно – тематическое планирование
по комплексной программе физического воспитания при 3 урочных занятиях в неделю
в 9 классах на 2023 -2024 учебный год

МБОУ Баян-Колской СОШ учителя физической культуры Бадыназын А.П.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- Вводные уроки (В.У);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);
- Смешанные уроки (См.У);
- Учетные уроки (У.У);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У);

Б) Методы ведения урока:

- Фронтальный (Ф.М);
- Поточный (П.М);
- Посменный (Пс.М);
- Групповой (Г.М);
- Индивидуальный (И.М);

ЖУР – журнал учета результатов.

УП – учебное пособие по основам знаний

ТТД – технико-тактические действия

РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

ОУ – обще развивающие упражнения

ОФК – основы физические качества

| № урока (часы) | Разделы программы | Календарные сроки изучения | Вид урока | Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре | Темы урока по классам | Формы контроля | Оснащенность урока | Дата проведения | |
|-------------------|--|----------------------------|--------------|---|---|-------------------|---------------------------------------|-----------------|-------|
| | | | | | 9 класс | | | План | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3ч | | | | | | | | | |
| 1 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Сентябрь | В.У. Ф.М. | Основы т/безопасности, профилактика травматизма | Водный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры (л/ атлетика, спортивные и подвижные игры, сказание первой помощи) | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по т/безопасности | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-----------------------|--|---|---------------------------------------|---|--|--|
| 2 | ОРУ (выносливость) | Сентябрь | С.У. Ф.М. | Развитие основных физических качеств (ОФК) | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | | |
| 3 | ОРУ (скорость) | Сентябрь | С.У. П.М. | ОФК | Бег 30 метров (2 - 3 повторения) | Корректировка техники поворотов | Беговая дорожка | | |
| 4 | ОРУ (сила) | Сентябрь | С.У. П.М. | ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | | |
| 5 | ОРУ (выносливость) | Сентябрь | С.У. Г.М. | ОФК | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | | |
| 6 | ОРУ (скорость) | Сентябрь | С.У. Г.М. | ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения)) | Корректировка техники старта, бега | Беговая дорожка | | |
| 7 | Легкая атлетика (скорость) | Сентябрь | См.М. Н.У. Г.М. | Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт. бега) | Стартовые ускорения (4 – 5 повторений) 10 -15 м; 10 – 15 м; (высокого старта) | Корректировка техники старта, бега | Беговая дорожка | | |
| 8 | ОРУ (выносливость) | Сентябрь | С.У. Ф.М. | ОФК | Бег 1000 метров без учета времени | Корректировка техники старта, бега | Беговая дорожка | | |
| 9 | Определение уровня ОФК (скорость, сила) | Сентябрь | У.У. Пс.М. | ОФК | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в весе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | Фиксирование результата | Секундо- мер, ЖУР, Беговая дорожка, переклади на | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----------|----------------------|--|---|---|-----------------------------|--|--|
| 10 | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | Сентябрь | У.У. Пс.М | ОФК | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний | Спортзал, маты, ЖУР | | |
| 11 | Определение уровня ОФК (выносливость) | Сентябрь | У.У. Ф.М. | ОФК | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | Фиксирование результата | Секундомер, ЖУР | | |
| 12 | Определение уровня ОФК (скоростно-силовое качество, сила) | Сентябрь | У.У. Ф.М. Г.М. | ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упор лежа | Фиксирование результатов | Спортплощадка, рулетка, ЖУР | | |
| 13 | Футбол | Октябрь | Г.М. С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Изучение | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи | | |
| | | | | | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону | | | | |
| 14 | Футбол | Октябрь | П.М. С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | | |
| 15 | Футбол | Октябрь | И.М. С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------|----------------------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | мячи | | |
| 16 | Футбол | Октябрь | И.М. С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление Комбинация из освоенных элементов игры в футбол | Оценка ТТД | Футбол ьное поле, мячи | | |
| 17 | Футбол | Октябрь | Г.М. С.У. Н.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам | Оценка ТТД | Футбол ьное поле, мячи | | |
| 18 | Футбол | Октябрь | Г.М. С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам | Оценка действий и судейства | Футбол ьное поле, мячи | | |
| 19 | Легкая атлетика | Октябрь | С.У. И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии | Оценка действий | Футбол ьное поле, мячи | | |
| 20 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Октябрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Высокий стар, бег с ускорением до 40 – 60 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, палочки | | |
| 21 | Легкая атлетика (прыжки в высоту) | Октябрь | С.У. П.М. Н.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-4 шагов разбега | Корректировка техники прыжка в высоту | Яма для прыжка в высоту, стойки, | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------|----------------------|--|--|--|----------------------------------|--|--|
| | | | | | | | Жур | | |
| 22 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | Октябрь | С.У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Бег на 60 метров на результат | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | | |
| 23 | Легкая атлетика (прыжки в длину) | Октябрь | С.У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги» | Корректировка шагов разбега, попадание на брусок | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР | | |
| | | | | | 7-9 шагов разбега (обучение) | | | | |
| 24 | Легкая атлетика (метание) | Октябрь | С.У. И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Метание м/мяча (150 г) в цель с | Корректировка техники метание | М/мяч, мишень | | |
| | | | | | 10 – 12 м | | | | |
| 25 | Легкая атлетика (метание) | Октябрь | С.У. И.М. Н.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Метание М/мяча (150) на дальность с 5 – 6 в цель с | Корректировка техники метания и разбега | М/мяч, сектор метания, разметка | | |
| | | | | | Обучение закрепление | | | | |
| 26 | Легкая атлетика (скоростная выносливость) | Октябрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Бег на 500 м. (д), 800 м (м). | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---------|----------------------|--|--|---|--|--|--|
| | Легкая атлетика (общая выносливость) | Октябрь | С.У. Г.М. У.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка секундомер, ЖУР | | |
| 27 | ОРУ (координация) | Октябрь | С.У. П.М. Н.У. | РКК | Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (обучение, закрепление) | Корректировка техники движений, страховка | Гимнастескалки, набивные мячи канат | | |
| 28 | Баскетбол | Ноябрь | С.У. П.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортивных играх | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (обучение, закрепление) | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | | |
| 29 | Баскетбол | Ноябрь | У.У. П.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортивных играх | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | | |
| 30 | Баскетбол | Ноябрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортивных играх | Двухсторонняя игра в баскетбол | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | | |
| 32 | Баскетбол | Ноябрь | С.У. | ДУ и навыки, | Тактика в баскетболе (стремительное | Корректировка техники | Баскет- | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------|---------|----------------------|--|---|-------------------------------------|--|--|--|
| | | | Г.М. | основы ТТД в спортиграх | нападение) | исполнения | большая пло- щадка, мячи | | |
| 33 | Баскетбол | Ноябрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | Корректировка техники исполнения | Баскет- большая пло- щадка, мячи | | |
| 34 | Баскетбол | Ноябрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. | Корректировка техники исполнения | Баскет- большая пло- щадка, мячи | | |
| 35 | Баскетбол | Декабрь | С.У. И.М. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе | Корректировка техники движений | | | |
| 36 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол | Корректировка техники движений | Волей- большая площад- ка, мячи | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------|---------|----------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|--|
| 37 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад | Корректировка техники движений | Волей- больная площад- ка, мячи | | |
| 38 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. П.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Закрепление прямой верхней передачи | Корректировка техники движений | Волей- больная площад- ка, мячи | | |
| 39 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. П.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Закрепление прямого нападающего удара | Корректировка техники движений | Волей- больная площад- ка, мячи | | |
| 40 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками | Корректировка техники движений | Волей- больная площад- ка, мячи | | |
| 41 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе | Корректировка техники движений | Волей- больная площад- ка, мячи | | |
| 42 | Волейбол | Декабрь | С.У. | ДУ и навыки, основы ТТД в | Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные, | Корректировка техники | Волей- | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|---------|----------------------|--|---|-------------------------------------|--|--|--|
| | | | И.М. Г.М. | спортиграх | вдвоем), страховка | движений | большая площад- ка, мячи | | |
| 43 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники движений | Волей- большая площад- ка, мячи | | |
| 44 | Волейбол | Декабрь | С.У. И.М. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники движений | Волей- большая площад- ка, мячи | | |
| 45 | Волейбол | Декабрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Игры по упрощенными правилами игры волейбола | Корректировка техники движений | Волей- большая площад- ка, мячи | | |
| 46 | Волейбол | Декабрь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх | Двухсторонняя игра в волейбол | Корректировка техники движений | Волей- большая площад- ка, мячи | | |
| 47 | ОРУ (выносливость) | Декабрь | С.У. Ф.М. | ОФК | Бег в равномерном темпе до 12 мин | Измерение пульса до бега и после | Спорт-зал | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------|------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 48 | ОРУ (выносливость) | Декабрь | У.У. Ф.М. | ОФК | Бег в равномерном темпе до 15 мин | Измерение пульса до бега и после | Спорт-зал | | |
| 49 | Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Январь | У.У. Ф.М. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/ атлетике. Оказание первой помощи | Фронтальный опрос, практические умения | Журнал по т/б, инструкции | | |
| 50 | ОРУ (координация) | Январь | С.У. У.У. П.М. | ОФК | Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | Фиксирование результатов | Спортзал, стойки, гимнаст. скамейки, мячи | | |
| 51 | ОРУ(сила) | Январь | С.У. П.М. | | Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног | Фиксирование результатов | Гимнастическая стенка, ЖУР | | |
| 52 | ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика | Январь | С.У. И.М. Г.М. Н.У. | ОФК | Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью | Индивидуализация отягощений и нагрузки | Спорт-зал | | |
| 53 | Игра на базе баскетбола | Январь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основание ТТД в спортиграх | Закрепление обучения игре «Стритбол» | Коррекция техники и тактики игры | Баскет-больная | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--------|----------------------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | площадка, мячи | | |
| 54 | Игра на базе баскетбола | Январь | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основание ТТД в спортиграх | Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися | Коррекция техники и тактики игры | Баскет- Большая площадка, мячи | | |
| 55 | ОЗ | Январь | С.У. Ф.М. | ФК человека и общества | Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма» | Оценка практических умений | Шины, бинты, жгут | | |
| 56 | Атлетические единоборства | Январь | С.У. И.М. | ДУ и навыки | Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком | Корректировка техники движений | Спорт зал, маты | | |
| 57 | ОРУ (координация) | Январь | У.У. И.М. | ОФК | Метание малого мяча в цель с 11 – 13 м | Корректировка техники метания. Оценка метания | Мишень, м/мяч, ЖУР | | |
| 58 | Ритмическая гимнастика (корректировка) | Январь | С.У. Ф.М. Н.У. | ОФК | Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений | Корректировка движений | Спорт зал, муз. Сопро- вождение | | |
| 59 | Атлетические единоборства | Январь | Н.У. | ДУ и навыки | Действия самозащиты без оружия | Корректировка движений | Спорт | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---------|----------------------|-------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|--|--|
| | | | И.М. | | | | зал, маты | | |
| 60 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | С.У. Н.У. И.М. | ДУ и навыки | Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) | Страховка, корректировка движений | Спорт зал, маты | | |
| 61 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | С.У. Н.У. И.М. | ДУ и навыки | Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) | Страховка, корректировка движений | Спорт зал, маты | | |
| 62 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | С.У. Н.У. И.М. | ДУ и навыки | Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д) | Страховка, корректировка движений | Спорт зал, брусья, бревно | | |
| 63 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | С.У. Н.У. И.М. | ДУ и навыки | Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д) | Страховка, корректировка движений | Спорт зал, маты, гимн.козел | | |
| 64 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | С.У. Н.У. И.М. | ДУ и навыки | Темповой поворот боком (два переворота) | Страховка, корректировка движений | Спорт зал, маты | | |
| 65 | Гимнастика с основами акробатики | Февраль | С.У. Н.У. И.М. | ДУ и навыки | Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота | Страховка, корректировка движений | Спорт зал, маты | | |
| 66 | Ритмическая гимнастика и | Февраль | С.У. | ДУ и навыки | Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление | Корректировка техники | Спорт | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---------|----------------------|-----------------------|--|----------------------------------|-------------------------|--|--|
| | элементы хат – ха - йоги | | Ф.М. | | (стоя, лежа, сидя) | исполнения | зал, маты | | |
| 67 | Атлетические единоборства | Февраль | С.У. П.М. Г.М. | ДУ и навыки | Закрепление всех видов самостраховок | Корректировка техники исполнения | Спортзал, маты | | |
| 68 | Атлетические единоборства | Февраль | С.У. П.М. Г.М. | ДУ и навыки | Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов | Корректировка техники исполнения | Спортзал, маты | | |
| 69 | Атлетические единоборства | Февраль | С.У. П.М. Г.М. | ДУ и навыки | Совершенствование изученных элементов единоборств | Корректировка техники движения | Спортзал, маты | | |
| 70 | ОРУ (скоростная выносливость) | Февраль | С.У. У.У. Г.М. | ОФК | Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3 – 4 повт.) | Учет количество прыжков | Спортзал | | |
| 71 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Февраль | С.У. Г.М. | ОФК | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3 – 5 кг) | Корректировка движений | Спортзал, набивные мячи | | |
| 72 | ОЗ | Март | С.У. Ф.М. | ФК человек и общества | Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры» | Фронтальный опрос | УП | | |
| 73 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Март | С.У. П.М. | ОФК | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3 кг) | Корректировка техники движения | Спортзал, Набивные | | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|------|--------------|-----|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | мячи | | |
| 74 | ОРУ (общая выносливость) | Март | С.У. Ф.М. | ОФК | Равномерный бег 12 минут | | Снятие пульса до, после бега и через 5 минут | Спортзал, секундометр | |
| 75 | ОРУ (координация) | Март | С.У. И.М. | ОФК | Закрепление техники метания м/мяча в цель с 16 метров | | Корректировка техники движения | Спортзал, мячи, мишень | |
| 76 | ОРУ (силовая выносливость) | Март | С.У. П.М. | ОФК | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазание по канату | | Дозировка нагрузки | Спортзал, Гимнаст. скамейки, стенка, канат | |
| 77 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Март | С.У. Г.М. | ОФК | Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полу приседа с отягощением | Совершенствование прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полу приседа с отягощением | Дозировка нагрузки | Спортзал, гантели | |
| 78 | ОРУ (гибкость) | Март | С.У. Г.М. | ОФК | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов | | Корректировка техники движения | Спортзал | |
| 79 | ОРУ (координация) | Март | С.У. | ОФК | Челночный бег 3x10 м. | Челночный бег 4x10 м. | Учет результатов | Спортзал, | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|--------|--------------|--|---|---|---|--|--|
| | | | Г.М. | | | | ЖУР | | |
| 80 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Март | С.У. П.М. | ОФК | Совершенствование техники тройного прыжка с места | Корректировка техники прыжка | Спортзал, Измерит. рулетка | | |
| 81 | Волейбол | Апрель | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | Корректировка техники и тактики игры | Волей- большая площадка, мячи | | |
| 82 | Волейбол | Апрель | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Волейбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волей- большая площадка, мячи | | |
| 83 | Волейбол | Апрель | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двухсторонняя игра в волейбол | Корректировка техники и тактики игры | Волей- большая площадка, мячи | | |
| 84 | Баскетбол | Апрель | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | Корректировка техники и тактики игры | Баскет- большая площадка, мячи | | |
| 85 | Баскетбол | Апрель | С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в | Волейбол по основным правилам | Корректировка техники и | Баскет- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|----------------------|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | Г.М. | спортиграх | | | тактики игры | большая площадка, мячи | | |
| 86 | Баскетбол | Апрель | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двухсторонняя игра в волейбол | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион | | |
| 87 | ОРУ (общая выносливость) | Апрель | С.У. Ф.М. | ОФК | Совершенствование кроссового бега (без учета времени) | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион | | |
| 88 | Легкая атлетика (скорость) | Апрель | У.У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Бег 400 метров. Учетный урок | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | | |
| 89 | Легкая атлетика (скорость) | Апрель | У.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Бег 100 метров | Бег 200 метров | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундо- мер, ЖУР | | |
| 90 | ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость) | Апрель | Ф.М. С.У. Г.М. | ОФК ФК человека и общество | Повторение пробегание 30 метров – 3 – 4 раза, 60 метров – 3 – 4 раза | Теория: «Физическая подготовлен ность» | Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузок | УП. Беговая дорожка | | |
| 91 | Легкая атлетика (скоростная) | Апрель | С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в | Закрепление техники прыжков в длину | Совершенст вование | Корректировка техники и | Прыжко- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|--------------|--|---|--|---|---------------------------------------|--|--|
| | выносливость) | | П.М. И.М. | л/атлетике | способом «согнув ноги» и «прогнувшись» | техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» | тактики прыжков | вая яма. измерит. рулетка | | |
| 92 | Легкая атлетика (скоростная выносливость) | Май | У.У. С.У. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега | | Корректировка техники и тактики прыжков | Прыжковая яма. измерит. рулетка | | |
| 93 | ОРУ (сила) | Май | У.У. П.М. | ОФК | ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из виса лежа (д). | | Фиксирование результатов | Высокая и низкая перекладина | | |
| 94 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Май | У.У. П.М. | ОФК | Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места | | Фиксирование результатов | Измерительная рулетка, ЖУР | | |
| 95 | ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК | Май | У.У. Г.М. | ОФК | Бег 1000 метров. Учетный урок | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | | |
| 96 | Легкая атлетика (скоростно-силовые качества) | Май | У.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Бег 2000 метров | Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м). | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|--------------|--|---|---|---|--|--|
| 97 | ОЗ | Май | Н.У. Ф.М. | ФК человека и общества | Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества» | Фиксирование результатов | УП | | |
| 98 | ОРУ(сила), оценка уровня ОФК | Май | У.У. Г.М. | ОФК | ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирование результатов | ЖУР | | |
| 99 | ОРУ(гибкость), оценка уровня ОФК | Май | У.У. Г.М. | ОФК | ОРУ на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя | Фиксирование результатов | ЖУР | | |
| 100 | Легкая атлетика (скоростная выносливость) | Май | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Эстафетный бег на стадионе 4 x 100 метров | Корректировка техники и тактики прыжков | Беговая дорожка, эстафетная палочка | | |
| 101 | ОЗ | Май | С.У. Г.М. | ФК человек и общества | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос | Фиксирование результатов | УП | | |
| 102 | Футбол | Май | | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Двухсторонняя игра в футбол (м), игра в «Стритбол» (д). | Корректировка техники передачи игры | Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи | | |
| | | | | | Подведение итогов учебного года | | | | |

Рассмотрено
на заседании МО
_____Токсун Ш .А

Согласовано:
Зам.директора УР
_____Чалзынмаа СК.

Утверждаю:
Директор МБОУ Баян-Колской СОШ
_____ / Борзук Л.К.
«__» сентября 2016 год.

**Годовое распределение сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания
при 3 – урочных занятиях в неделю в 9 классах**

| Раздел учебной программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | | | | Всего часов |
|--|--|----------|----------|----------|----------|-------------|
| | | 5, 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 2 | 2 | 4 | 4 | 12 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры | Основы техники безопасности и профилактики травматизма | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| - скорость | | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| - сила | | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| - выносливость | | 13 | 13 | 13 | 13 | 52 |
| -координация | | 7 | 7 | 6 | 6 | 26 |
| - гибкость | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |

| | | | | | | |
|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| - скоростно-силовые | | 9 | 9 | 9 | 9 | 36 |
| Итого по разделу двигательных способностей | | 47 | 47 | 47 | 47 | 186 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Способы физической деятельности с общепкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приемы в подвижных и спортивных играх | | | | | |
| - гимнастика, акробатика | | 9 | 9 | 9 | 9 | 36 |
| - футбол | | 7 | 7 | 7 | 7 | 28 |
| - баскетбол | | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| - волейбол | | 7 | 7 | 6 | 6 | 26 |
| - легкая атлетика | | 6 | 6 | 6 | 6 | 24 |
| Вариативная часть: | | | | | | |
| - легкая атлетика | | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| - атлетические единоборства | | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| - волейбол | | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| -«Стритбол» | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Подведение итогов учебного года | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| ИТОГО | | 51 | 51 | 50 | 50 | 202 |
| ВСЕГО | | 102 | 102 | 102 | 102 | 408 |