

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Тыва  
Управление образования Дзун-Хемчикского кожууна  
МБОУ Чыргакинская СОШ

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Донгак О.М.

Протокол № 1  
от « 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Ооржак Ч.Н.  
МБОУ ЧСОШ  
Д-Приказ № 1  
от « 02 » сентября 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

учитель: Монгуш Айрана Демир-ооловна

Чыргакы 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса**

Рабочая программа была составлена на основе «Примерной программы первого поколения по физической культуре на основе ФГОС»

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год 3 часа в неделю.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемая физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**При составлении данной рабочей программы были учтены требования официальных нормативных документов:**

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1898(ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллеги Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. №ПК-1вн)

Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3685-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. 9-изд.-М.: «Просвещение» 2021

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Чыргакинская СОШ» Дзун-Хемчикский район.

Учебный план МБОУ «Чыргакинская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

### Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоении было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

## **Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

В МБОУ Чыргакинской СОШ рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Планируемые результаты изучения предмета**

### **«Физическая культура»**

К концу учебного года обучающиеся научатся:

-по разделу «Легкая атлетика» – освоению спринтерского бега, стартовому разгону и бегу по дистанции, прыжку в длину места, бегу с преодолением препятствий, развитию скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину, бегу на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги», освоению техники метания малого мяча с места в вертикальную мишень и техники метания малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные),

отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;-

-по разделу «Подвижные и спортивные игры» – знать технику безопасности на уроках баскетбола, гандбола, других игр, знать основные правила и приемы игры, передач мяча движения, знать способы игры тевек, развитие двигательных качеств по средствам ОРУ, развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола, баскетбола, бадминтона, футбола, гандбола.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

#### **1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ):**

- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа по физической культуре основного общего образования
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию и УМК В.И.Ляха;

Методические издания по физической культуре для учителей.

#### **2.УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

- 2.1 Щит баскетбольный игровой
- 2.2 Стенка гимнастическая
- 2.3 Стойки волейбольные
- 2.4 Перекладина гимнастическая навесная
- 2.5 Перекладина гимнастическая пристенная
- 2.6 Обручи гимнастические
- 2.7 Скакалки
- 2.8 Маты гимнастические
- 2.9 Гантели
- 2.10 Ракетки бадминтонные
- 2.11 Воланы перьевые

- 2.12 Мячи малые
- 2.13 Мячи набивные
- 2.14 Мячи футбольные
- 2.15 Мячи баскетбольные
- 2.16 Мячи волейбольные
- 2.17 Сетка волейбольная
- 2.18 Рулетка измерительная
- 2.19 Аптечка медицинская

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 9 класс

1 четверть – 27 часов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<u>Легкая атлетика – 12 часов</u>				
1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Т.Б. на занятиях Легкой атлетики	1	04.09	
2	Низкий старт. От 30 до 60 м. Тестирование 30 м	1	06.09	
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м	1	07.09	
4.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Развитие скорости	1	11.09	
5.	Скоростной бег до 30 м. Развитие скоростных способностей	1	13.09	
6.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Тестирование 60 м	1	14.09	
7.	Бег в равномерном темпе (м; до 20 мин, д:15 мин) Развитие выносливости	1	18.09	
8.	Бег в равномерном темпе (м; до 20 мин, д:15 мин) Развитие выносливости	1	20.09	
9.	Развитие выносливости. Бег на 1500 м	1	21.09	
10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание	1	25.09	
11.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление	1	27.09	
12.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование	1	28.09	
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	02.10	
14	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1	04.10	
15-16	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин	2	05.10	
17-18	Развитие скоростных способностей. Эстафеты	2	09.10	
19-20	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения	2	11.10	
21	Стойки, передвижения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	12.10	
22	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения	1	16.10	
23	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах	1	18.10	
24	Отбивание мяча кулаком	1	19.10	
25	Передача мяча. Отбивание мяча кулаком	1	23.10	
26	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	1	25.10	

27	Прием мяча после подачи	1		
<b>2 четверть – 21 час</b>				
<b>Гимнастика с основами акробатики- 10ч</b>				
28	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1		
30	Акробатические упражнения. Подтягивания.	1		
31	Акробатические упражнения. Подтягивания.	1		
32	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1		
33	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1		
34	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1		
35	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1		
36	Вис на время.	1		
37	Вис на время	1		
<i>Баскетбол -11</i>				
38	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передачи и ловля мяча.	1		
39	Передачи и ловля мяча.	1		
40	Ловля и передача мяча в прыжке. Ведение мяча.	1		
41	Ловля и передача мяча в прыжке. Ведение мяча.	1		
42	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	1		
43	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		
44	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	1		
45	Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1		
46	Штрафной бросок.	1		
47	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча.	1		
48	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча.	1		
<b>3 четверть - 30 часов</b>				
<b>Стритбол 3ч</b>				
49	Техника безопасности на занятиях стритбола. Правила и способы игры.	1		
50-51	Основные отличия стритбола от баскетбола. Основные правила стритбола 3 на 3	2		
52-53	Развивать быстроты. ловкость. Штрафные броски.	2		

<u>Волейбол - 10ч</u>				
54	Техническая подготовка. Стойки и перемещения	1		
55	Передача мяча сверху двумя руками	1		
56	Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача	1		
57	Верхняя прямая подача с опоры	1		
58	Прием мяча снизу двумя руками	1		
59	Прием мяча одной рукой	1		
60	Прямой нападающий удар	1		
61	Удар по мячу. Блок	1		
62	Обучение тактическим действиям. Тактика нападения	1		
63	Тактика защиты	1		
<b>Элементы единоборства – 4ч</b>				
64	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
65	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
66	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
67	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
<b><u>Тевекбол – 6 ч</u></b>				
68-69	Тувинская игра «Тевек». Правила игры. Техника безопасности на занятиях.	2		
70-71	Тевекбол. Соревновательный урок. Развитие ловкости.	2		
72-73	Совершенствование игр по разными способами.	2		
<b><u>Баскетбол -5ч</u></b>				
74	Скоростное ведение мяча. Взаимодействие игроков в защите.	1		
75	Позиционное нападение. Учебная игра.	1		
76	Позиционное нападение. Учебная игра.	1		
77	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
78	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
<b><u>4 четверть -24 часа Волейбол – 12 ч</u></b>				
79	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
80	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
81	Верхняя и нижняя передачи мяча.	1		

	Нижняя подача мяча.			
82	Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя подача мяча.	1		
83	Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача мяча.	1		
84	Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача мяча.	1		
85	Нападающий удар. Развитие координационных способностей	1		
86	Нападающий удар. Развитие координационных способностей	1		
87	Нападающий удар. Тактические действия игроков.	1		
88	Нападающий удар. Тактические действия игроков.	1		
89	Учебная игра. Тактические действия игроков.	1		
90	Учебная игра. Тактические действия игроков.	1		
<i>Легкая атлетика -12 часов</i>				
91	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3/10 метров.	1		
92	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега.	1		
93	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование.	1		
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние.	1		
95	Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1		
96	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование. Закрепление техники спринтерского бега на 30 м.	1		
97	Закрепление техники спринтерского бега на 60 м.	1		
98	Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт. Итоговый контроль (тестирование).	1		
99	Бег на средние дистанции .Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1		
100	Бег в равномерном темпе от 10до 15 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1		
101	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости.	1		
102	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1		

### Учебный план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>61</b>
1.1	Основы знаний	В процессе занятий
1.2	Спортивные игры	29
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкоатлетические упражнения	12
1.6	Гимнастика с элементами единоборств	4
1.7	Тевекбол	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>41</b>
2.1	Легкоатлетические упражнения	12
2.2	Волейбол	29
	<b>Итого уроков</b>	<b>102</b>

**Распределение учебного времени базовой и вариативной части, а также часов, отведенных на изучение национально-регионального компонента.** Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

### План-график распределения учебного времени по разделам видам программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Класс	Кол-во часов	1 четв	2 четв	3 чет в	4 четв
1	Основы знаний			В процессе урока			
2	Легкая атлетика	9	24	12			12
3	Спортивные игры (футбол)	9	8	8			12
4	Спортивные игры (волейбол)	9	27	7	11	10	
5	Гимнастика с элементами акробатики	9	10		10		
6	Спортивные игры (баскетбол, стритбол)	9	16			10	
7	Гимнастика с элементами единоборств	9	4			4	
8	Тевекбол	9	6			6	
<b>9</b>	<b>Всего часов:</b>		<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>