

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 15»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО, протокол № <u>1</u> от «<u>19</u>» <u>08</u> 2022 г. Руководитель ШМО <u>Н.А. Скоробогатова</u> Н.А.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР <u>Т.А. Гилева</u> Т.А. Гилева «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 15» <u>Л.П. Афанасенко</u> Приказ от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г. № <u>746</u></p>
---	---	---

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образование

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель
физической культуры

первой квалификационной категории

Тихонова.О.И.

Рубцовск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по физической культуре для 9 класса основной общеобразовательной школы составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;

- приказа Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;

- приказа Министерства образования и науки РФ № 576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- авторской программы А.П. Матвеева опубликованной в сборнике «Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева». – М.: Просвещение, 2014. (стандарты второго поколения)

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15»;

- учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15» на 2022/2023 учебный год;

- положения о рабочей программе МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 15».

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; спрыгивание и соскоки (вперёд); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине: зачетные комбинации

Упражнения на параллельных брусьях (девочки): зачетные комбинации

Упражнения на разновысоких брусьях (мальчики): зачетные комбинации

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. *Передвижение на лыжах:* одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, с преодолением небольших трамплинов; торможение упором.

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками, передача мяча в разные зоны.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча внешней стороной стопы.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. **Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересечённой местности; лазанье по канату в два приема (мальчики);

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через

скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по

гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Личностные, предметные и метапредметные результаты

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты

отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

научится;

- 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 направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

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

Физическое совершенствование

научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- 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 прыжках (в длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
9 «А» ,9 «Б» класс**

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечание
	По плану	По факту		
«Знания о физической культуре» , «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» час, «Физическое совершенствование» (Вид спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол)).				
1.			ТБ в условиях открытой спортивной площадки. Физическая культура в современном обществе	
2.			Беговые упражнения.	
3.			Низкий старт с последующим ускорением	
4.			Беговые упражнения. Скоростной бег по дистанции	
5.			Беговые упражнения. Финиширования в беге на короткие дистанции.	
6.			Беговые упражнения. Высокий старт с последующим стартовым ускорением	
7.			Беговые упражнения. Равномерный бег по дистанции	
8.			Беговые упражнения. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.	
9.			Прыжковые упражнения.	
10			Прыжковые упражнения.	
11			Прыжки в длину Прикладно ориентированная физическая подготовка	
12			Закаливание организма. Прикладно ориентированная физическая подготовка	
13			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Баскетбол.	
14			Технические действия: повороты с мячом на месте.	
15			Технические действия: передача мяча одной рукой	
16			Технические действия: передача мяча при встречном движении	
17			Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника	
18			Технические действия: перехват мяча во время передачи	
19			Технические действия: перехват мяча во время ведения	

20			Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	
21			Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	
22			Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	
23			Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	
24			Игра по правилам	
25			Оценка эффективности занятий физической культурой. Общefизическая подготовка	
26			Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности Общefизическая подготовка	
27			Цель и задачи современного Олимпийского движения. Общefизическая подготовка	
«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности». «Физическое совершенствование». (Вид спорта «Гимнастика с основами акробатики)»				
28			ТБ гигиенических правил при подготовке мест занятий. Акробатические упражнения и комбинации	
29			Акробатические упражнения и комбинации.	
30			Акробатические упражнения и комбинации.	
31			Опорный прыжок через гимнастического козла.	
32			Опорный прыжок через гимнастического козла.	
33			Опорный прыжок через гимнастического козла.	
34			Акробатические упражнения и комбинации.	
35			Акробатические упражнения и комбинации.	
36			Акробатические упражнения и комбинации.	
37			Акробатические упражнения и комбинации.	
38			Акробатические упражнения и комбинации.	
39			Акробатические упражнения и комбинации.	
40			Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для коррекции фигуры	
41			Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для коррекции фигуры	
42			Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для коррекции фигуры	
43			Прикладно ориентированная физическая подготовка. Упражнения для коррекции фигуры	
44			Упражнения для профилактики нарушений зрения.	

			Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
45			Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	
46			Общefизическая подготовка. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
47			Общefизическая подготовка. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
48			Цель и задачи современного Олимпийского движения. Общefизическая подготовка.	
«Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».				
«Физическое совершенствование». (Вид спорта «Лыжные гонки», «Спортивные игры»)				
49			ТБ гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Лыжные гонки.	
50			Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
51			Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
52			Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
53			Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
54			Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
55			Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	
56			Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	
57			Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	
58			Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	
59			Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.	
60			Подъёмы, спуски, повороты, торможение	
61			Подъёмы, спуски, повороты, торможение	
62			Подъёмы, спуски, повороты, торможение	
63			Подъёмы, спуски, повороты, торможение	
64			Общefизическая подготовка	
65.			Общefизическая подготовка	
66.			Волейбол. Правила игры волейбол	

67.			Подача мяча. Верхняя подача	
68.			Верхняя подача мяча	
69.			Прием и передача мяча. Нижняя боковая подача	
70.			Прием и передача мяча. Нижняя боковая подача	
71.			Прием и передача мяча. Технические действия, их цель и значение в игре волейбол.	
72.			Прием и передача мяча. Передача мяча в разные зоны площадки	
73.			Подача мяча в разные зоны площадки.	
74.			Подача мяча в разные зоны площадки.	
75.			Подача а мяча в разные зоны площадки.	
76.			Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.Общефизическая подготовка	
«Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование».(Вид спорта: «Легкая атлетика», « Спортивные игры»)				
77.			Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Общефизическая подготовка	
78.			Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Общефизическая подготовка	
79.			Основные правила игры в баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	
80.			Остановка двумя шагами. Остановка прыжком	
81.			Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую.	
82.			Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	
83.			Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	
84.			Ведение мяча с изменением направления движения.	
85.			Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
86.			Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
87.			Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
88.			Футбол. Технические действия. Удары по мячу	
89.			Технические действия. Удары по мячу	

90.			Технические действия. Удары по мячу	
91.			Игра по правилам	
92.			Тб. Прыжок в длину с разбега.	
93.			Прыжок в длину с разбега. Общефизическая подготовка	
94.			Прыжок в длину с разбега.	
95.			Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	
96.			Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	
97.			Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	
98.			Метание малого мяча	
99.			Метание малого мяча	
100.			Метание мяча	
101.			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	
102.			Прыжок в длину. Общефизическая подготовка.	
103.			Резерв.	
104.			Резерв.	
105.			Резерв.	

Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочая программа «Физическая культура». 5-9 классы, предметная линия учебников А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2014г.
2. Физическая культура. Учебник. 8-9 класс. ФГОС, А.П.Матвеев. - М.: Просвещение. 2013 г.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации.8-9 классы/А.П.Матвеев.-М.: Просвещение,2014-80 с.