

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №9
ИМЕНИ И.Ф.УЧАЕВА г. ВОЛГОДОНСКА

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
25.08. 2020г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №9 им. И.Ф.Учаева г.Волгодонска
С.А.Смоляр
Приказ 31.08.2020 № 349

Рабочая программа

по	<u>физической культуре</u>
Класс	<u>9</u>
Количество часов	<u>67 часов</u>

Срок реализации программы	<u>2020 – 2021 учебный год</u>
---------------------------	--------------------------------

Учитель

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 9 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования утвержденному приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования. Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями.

В процессе реализации программы используется учебник Физическая культура: 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,— М.: Просвещение, 2013. – 256с.

-Закон об образовании в Российской Федерации.

Примерные программы по учебным предметам - физическая культура.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 9 класса рассчитана на обучение по 2 часа в неделю: 67 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

9 класс

Личностные результаты

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, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 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

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 создавать, при изменять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты:

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, рекреативной и лечебной) 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.

24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации утверждена Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

В Концепции учтены направления развития не только содержания и технологий урочной деятельности, но и внеурочной работы, системы дополнительного образования, программы воспитания и социализации учащихся.

В перспективе реализация Концепции должна обеспечить:

- высокий уровень физкультурного образования в процессе преподавания и изучения предмета «Физическая культура»;

- содержательную основу для дальнейшего совершенствования ФГОС и примерных основных образовательных программ общего образования в части физической подготовки и воспитания обучающихся, а также сохранения здоровья и пропаганды занятий физической культурой и спортом;
- обновление содержания образовательных программ по физической культуре на уровнях начального, основного и среднего общего образования;
- обновление научно-методического обеспечения и материально-технического оснащения предмета, внеурочной деятельности
- повышение кадрового потенциала физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение обучающимся мотивации к регулярным занятиям ФК и С и ведению здорового образа жизни;
- изменение общественного мнения о роли и значимости физической культуры в оздоровлении и воспитании молодежи.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

В программе реализуется региональный компонент в следующих темах: подвижных и спортивных играх.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться к взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета, курса

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания

Гандбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча по воротам, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ногами врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: По гимнастической лестнице и скамейке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, упражнения с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: 1000 метров девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Акробатика- оцениваются умения выполнять акробатические элементы и основы техники.

Акробатическая связка. **Оцениваются умения и техника, слитность элементов**

Опорный прыжок **Оцениваются умения и техника прыжка.**

Связка из гимнастических прыжков на горизонтальной поверхности. **Оцениваются умения и техника выполнения прыжков**

Упражнения в равновесии. **Оцениваются умения, техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне.**

Специализированная полоса препятствий. **Оцениваются умения преодолевать все препятствия.**

Спортивные игры.

Баскетбол: - Оцениваются умения технически правильно выполнять упражнения с баскетбольным мячом.

Двухсторонняя игра в баскетбол на два кольца.

- Оцениваются умения, техника и тактика выполнения упражнений в игровых действиях.

Волейбол- Оцениваются умения технически правильно выполнять упражнения с волейбольным мячом.

Элементы волейбола - **Оцениваются умения техника и тактика выполнения упражнений в игровых действиях**

Элементы гандбола - **Оцениваются умения технически правильно выполнять упражнения с гандбольным мячом**

Вариативная часть

Из-за отсутствия материально-технической базы и спортивного оборудования плавательные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, а также упражнения лыжной подготовки заменены подвижными играми, специализированными полосами препятствий, элементами спортивных игр, развитием физических качеств.

Знания о физической культуре

Ученик 9 класса научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры,.

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

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

Олимпиады современности: странички истории.

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 9 класса 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, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Ученик 9 класса научится:

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 9 класса получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Ученик 9 класса научится демонстрировать

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	4.6	5.5	Выполнил правильно	5.2	6.3	Выполнила правильно
Бег 60 метров.	8.7	10.3		9.5	11.0	
Шестиминутный бег.	1.500	1.400		1.200	930	
Бег 1000 метров.	4.30	5.30		5.30	6.30	
Бег 2000 метров.	Без учёта времени.					
Челночный бег 3x10.	7.7	8.5	Выполнил правильно	8.8	9.7	Выполнила правильно
Прыжки в длину с места.	2.25	1.75		175	155	
Прыжки в высоту с разбега.	135	1.10		110	90	
Прыжки в длину с разбега.	4.30	3.55		3.45	2.85	
Бросок набивного мяча.	9	7		7	5	
Метание малого мяча	39	32		25	18	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	33	25	1	16	12	1
Подтягивание на перекладине.	10	7	1	16	12	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	48	31	1	31	22	1
Наклон вперёд из положения сидя.	9	5	-	15	11	-
Прыжки на скакалке.	58	42	1	65	54	5
Приседание (количество раз/мин).	47	45	2	45	43	2

Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	9	7	1	8	6	1
Кросс 1500 метров.	6.05	7.40		8.10	9.30	
Кросс 2000 метров.	Без учёта времени.					

Годовой календарный график от 31.08.2020 №339 2 часа в неделю

Тематическое планирование

Название тема	Количество часов 9 кл	Планируемые результаты
Знания по технике безопасности	4	Соблюдать технику безопасности при занятиях различными видами спорта <u>Знать и выполнять:</u> технику безопасности.
Развитие физических качеств	5	Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков

Подвижные игры	4	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку во время игры.
Специализированная полоса препятствий.	3	Уметь преодолевать препятствия с различными заданиями
Эстафеты	1	Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки
Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	6	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
Бег на средние и длинные дистанции	4	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 м
Прыжки в длину, в высоту .	4	Описывать технику выполнения прыжка в высоту и в длину с разбега , анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Метание малого мяча	4	Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность и по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча в условиях соревновательной деятельности.
кроссовая подготовка	4	Понимать: Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма
Гимнастика с основами акробатики		<u>Знать:</u> названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.
Акробатика, строевые упражнения.	4	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.

		Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники
Опорный прыжок	2	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на координацию	2	Умение выполнять упражнения на координацию в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения в равновесии (на бревне)	2	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности
Висы и упоры	1	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине. анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.
Лазание	2	Умение выполнять упражнения в лазании и перелазании
Спортивные игры		
Элементы баскетбола	6	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать и демонстрировать технику передвижений, остановок, ловли и передачи, ведения баскетбольного мяча и использовать эти приёмы её в процессе игровой деятельности. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Элементы волейбола	6	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейболе в процессе соревновательной деятельности. Описывать и демонстрировать технику элементов в волейболе, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

Элементы гандбола	3	Описывать и демонстрировать технику передвижений, остановок, ловли и передачи, ведения гандбольного мяча и использовать эти приёмы в процессе игровой деятельности. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Всего	67	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока I четверть 16 часов	Дата проведен ия	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
1	.Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения.		Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования, при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении, по профилактике чрезмерного	
2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.	
3	Техника низкого старта Бег.-30 метров - зачет		Уметь: -пробежать с максимальной скоростью 30м с низкого старта, продемонстрировать правильную технику	
4	Бег-60 метров Игры .Мини футбол.		Уметь: -пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Играть в футбол по упрощенным правилам	
5	Бег- челночный –3х10м – зачет ОФП.		Уметь: -пробежать с максимальной скоростью 3х10м с высокого старта.	
6.	Развитие выносливости. Бег-6 мин. Игры.		Уметь бегать 6 минут на результат.	
7	.Бег- 300метров - зачет Игры ОФП		Уметь пробежать 300 м. с максимальной скоростью	
8	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега, приземление.		Знать и понимать технику прыжка в длину с разбега. Уметь правильно и точно приземляться.	
9	Прыжки в длину с разбега- зачет. Игры.		Демонстрировать умение подбора разбега для прыжка в длину. Знать технику выполнения прыжка в	

10	Развитие физических качеств – Выносливость Равномерный бег-10 мин.		Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.	
11	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игры ОФП		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в цель и на дальность	
12	Метание малого мяча на дальность на результат – зачет. Прыжки.		Демонстрировать: правильную технику метания м\мяча на дальность	
13	Самоконтроль и самонаблюдение. Игры.		Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими	
14	Зачет - кроссовая подготовка. Чередование бега с ходьбой.		Уметь использовать полученные практические знания в своей деятельности Выявлять отличия бега от ходьбы	
15	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий.		Уметь: бегать на выносливость и преодолевать препятствия	
16	Равномерный бег(15мин) Преодоление препятствий.		Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий.	
	II четверть			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.		Знать и понимать значение соблюдения техники безопасности и безопасного поведения для здоровья занимающегося.	
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		Уметь: - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации	
19	Зачет - строевые упражнения. Акробатика-- кувырки вперед, назад.		Уметь: - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации	
20	Акробатика---кувырки вперед, назад. стойки на голове, на лопатках, мосты.		Знать и понимать технику выполнения акробатических упражнений поочередно и слитно.	
21	Зачет - акробатическая связка. Техника спрыгивания и напрыгивания.		Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах	

22	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.		Уметь: - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и	
23	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, упражнения с отягощениями.		. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.	
24	Зачет - упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.		Демонстрировать умение выполнять гимнастическую связку из шагов, прыжков и поворотов на гимнастическом	
25	Опорный прыжок - «согнув ноги» «ноги врозь» Упражнения с отягощениями .		Уметь и понимать правильно подбирать разбег, технику преодоления опорного прыжка и безопасного приземления.	
26	Опорный прыжок- «согнув ноги», «ноги врозь»		Демонстрировать умение подбирать правильный разбег, технику опорного прыжка и	
27	Зачет - тест на гибкость, развитие физических качеств - гибкости		Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.	
28	Висы и упоры -. подъём переворотом, подтягивание, размахивание.		Уметь применять наработанные навыки и умения в повседневной жизни.	
29	Связка из гимнастических прыжков на горизонтальной поверхности.		Демонстрировать умения выполнять гимнастические шаги и прыжки с учётом качества выполнения разученных упражнений	
30	Лазание по гимнастической поверхности. Развитие силовых способностей.		Знать (понимать): Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений на развитие	
31	Игры с предметами и без предметов.		Уметь технически – правильно применять изученные раннее игровые приемы	
32	Игры с предметами и без предметов.		Уметь самостоятельно моделировать игры с предметами и без предметов	
	III четверть 19 ч			

33	Беседа и инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр		Выполнять правила безопасности при выполнении упражнений с мячами. Знать (понимать): -Основные показатели физического	
34	Развитие физических качеств – координационные способности.		Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом.	
35	Физическая культура и олимпийское движение в России		Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность Объяснять смысл лозунга, символики и ритуалов	
36	Баскетбол - разновидности бросков, ловли и передач мяча на месте и в движении..		Демонстрировать умение технически правильно выполнять основные элементы баскетбола	
37	Зачет - разновидности бросков, ловли и передач мяча в движении. Личная защита		Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку во время игры	
38	Баскетбол - передвижения и остановки, ведение мяча с сопротивлением в движении.		Уметь использовать полученные практические знания	
39	.Позиционное нападение. Учебная игра – мини - баскетбол.		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	
40	Зачет - взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра- баскетбол.		Уметь взаимодействовать в группе и находить общие рациональные способы ведения игры (тактика защиты и нападения в игре)	
41	Двухсторонняя учебная игра на два кольца.		Уметь взаимодействовать в группе и находить общие рациональные способы ведения игры (тактика защиты и	
42	Гандбол - разновидности бросков, ловли и передач мяча на месте и в движении..		Демонстрировать умение играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	
43	Гандбол - передвижения и остановки, ведение мяча с сопротивлением в движении		Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку во время	
44	Зачет - взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра - гандбол.		Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры.	
45	Самоконтроль при занятиях физической культурой		Знать, понимать и соблюдать ЗОЖ как самое мощное средство профилактики вредных привычек	
46	Волейбол - стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте.		Демонстрировать умения владения волейбольным мячом	

47	Волейбол - верхняя и нижняя передача мяча над собой, у стенки. Игра		Демонстрировать умения владения волейбольным мячом	
48	Зачет - волейбол - верхняя и нижняя передача мяча над собой во встречных колоннах.		Демонстрировать умения владения волейбольным мячом	
49	Волейбол - верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра		Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры	
50	Зачет - волейбол - нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.		Проявлять дисциплинированность на площадке.	
51	Двух сторонняя игра. Правила игры в волейбол.		Уважать соперников и игроков своей команды.	
	VI четверть 16 ч			
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении, гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой	
53	Эстафеты. Игры ОФП.		Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	
54	Развитие физических качеств, упражнения с максимальной скоростью.		Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с	
55	Зачет - бег.-30 м Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.		Уметь: -пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта	
56	Бег-60 м Игры .Мини футбол.		Уметь: -пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	
57	Зачет - бег- челночный –3х10м. Мини футбол ОФП.		использовать полученные практические знания в своей деятельности	
58	Олимпийское движение. Развитие физических качеств – выносливость.		Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие современности. Раскрывать основные правила развития физических	

59	Бег-6 мин. Игры.		Уметь бегать 6 минут на результат.	
60	Зачет - бег- 300м. Игры ОФП		Уметь пробегать 300 м. с максимальной скоростью	
61	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега, приземление. Игры		Знать и понимать технику прыжка в длину с разбега. Уметь правильно и точно приземляться.	
62	Прыжки в длину с разбега. Игры.		<u>Демонстрировать</u> умение подбора разбега для прыжка в длину. Знать технику выполнения прыжка	
63	Прыжки в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка.		Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе до 14 минут	
64	Развитие физических качеств.		Раскрывать основные правила развития физических качеств	
65	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игры		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в цель и на дальность	
66	Зачет - прыжки в длину с разбега и с места Метание малого мяча на дальность.		<u>Демонстрировать:</u> правильную технику метания м\мяча на дальность	
67	Кроссовая подготовка Прыжки со скакалкой за 1 мин		Уметь чередовать бег и ходьбу в равномерном темпе. Демонстрировать умение прыгать со скакалкой за 1 минуту	
	Общеразвивающие упражнения		В течение года	