

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Морару Светлана Владимировна

ЧОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Замыслова В.И.
Протокол №1 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО

На общем собрании
обучающихся, их
родителей, учителей

Иванова Н.Н.
Протокол №1 от 31.08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

Замыслова В.И.
Приказ №41 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3221746)

учебного предмета «Физическая культура»

9 класс

Торопец 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.
5. Содержание учебного предмета, курса.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.
9. Нормы оценок

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного стандарта общего образования, Министерства образования, программы основного общего образования по физической культуре 1-11 классов автора В.И.Лях Москва «Просвещение» 2012 год. Настоящая рабочая учебная программа физической культуры в 9 классе рассчитана на изучение базового курса учащимися 9 класса 34 недели из них **68 учебных часов (2 часа в неделю)** Гимназия имеет достаточную материально-техническую базу для проведения уроков лыжной подготовки, легкой атлетики, занятий акробатикой, опорными прыжками, подвижными играми при двух уроках в неделю

Программа адресована обучающимся 9 общеобразовательного класса ЧОУ Торопецкой гимназии им. Патриарха Тихона.

Рабочая программа по физической культуре построена на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, требований к структуре основной образовательной программы основного общего образования, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России.

Содержание курса физической культуры представляет собой первую степень конкретизации положений, содержащихся в фундаментальном ядре содержания общего образования. Тематическое планирование — это следующая степень конкретизации содержания образования по физической культуре. Оно даёт представление об основных видах учебной деятельности в процессе освоения курса физической культуры в основной школе. В тематическом планировании указано число часов, отводимых на изучение каждого раздела.

В программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся

Программа конкретизирует содержание предметных тем, перечисленных в образовательном стандарте, рекомендует последовательность их изучения и приводит примерное распределение учебных часов на изучение каждого раздела

По программе физическая культура домашние задания не задаются

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка 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;

выработка 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.

На уроках физической культуры в 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

2.Общая характеристика учебного предмета

В программе для **9 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и

создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю. Программа для 9 класса рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их

планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий

физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Спортивные игры (18ч.)

Баскетбол .Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек .Стойка 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).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.

Материал для развития способностей относится ко всем спортивным играм.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом,

прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

3. Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

различных положений рук, ног, туловищ. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Обще развивающие упражнения в парах.

Освоение обще развивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см).

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, мост из положения лежа, акробатические комбинации.

Развитие координационных способностей. Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату шесту гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

4. Легкая атлетика (20 ч.)

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. 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 (обеими руками).

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости,

быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

5. Лыжная подготовка (14 ч.)

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Таблица распределения количества учебных часов

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2.	Подвижные игры с элементами волейбола	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Лыжная подготовка	14
5.	Легкоатлетические упражнения	20
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
	ИТОГО:	68

6. Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Основные задачи и направления воспитательной работы
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
Легкоатлетические упражнения 10 часов		
1/1	Техника безопасности на уроках л/а. Высокий старт.	Воспитание правил и норм поведения
2/2	Низкий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	Воспитывать взаимодействие с партнерами в эстафете
3/3	Прыжки в длину с места.	
4/4	Низкий старт, бег 60 м	
5/5	Спец. беговые упражнения. Прыжки в шаге.	

6/6		Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
7/7		Прыжок в длину с разбега.	
8/8		Прыжок в длину с разбега.	
9/9		Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.	Воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку
10/10		Метание малого мяча. Кросс 2000 м	Воспитывать трудолюбие и упорство в развитии физических качеств
Спортивные игры 6 часов			
1/11		Т/б во время занятий спорт. играми. Стойка, передвижение игрока.	Воспитание правил и норм поведения
2/12		Ведение мяча на месте и в движении	
3/13		Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
4/14		Броски одной и двумя руками на месте и в движении	Воспитание культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
5/15		Остановка мяча в прыжке и в шаге	
6/16		Учебная игра в баскетбол	Воспитывать общению и взаимодействию в игровой деятельности
Гимнастика 16 часов			
1/17		Т/ б во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения	Воспитание правил и норм поведения
2/18		Группировки, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках	Воспитание бережного отношения к своему здоровью

3/19		Кувырок вперед. Длинный кувырок	
4/20		Кувырок назад. Длинный кувырок	Быть вежливыми при выполнении задания
5/21		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. М Перекатом назад в стойку на лопатках.Д	
6/22		Стойка на голове и руках. М. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно. Д.	Воспитывать внимательное отношение друг к другу и взаимопомощь.
7/23		Мост с переворотом в упор присев. Д. Стойка на голове и руках. М.	
8/24		Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно. Стойка на лопатках.	
9/25		Акробатическая комбинация	Воспитывать волевые качества; смелость, решительность, чувство товарищества
10/26		Акробатическая комбинация	
11/27		Висы и упоры. Подтягивания, Отжимания.	
12/28		Вис согнувшись, вис прогнувшись	
13/29		Лазание по канату в три приема	Воспитание самообладания, правильной оценки своих сил
14/30		Ходьба по скамейке с выпадами, на носках с поворотами Упражнения в равновесии	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни

15/31		Соскок прогнувшись	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни
16/32		Преодоление 6-ти препятствий в зале	Воспитывать трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
Лыжная подготовка 14 часов			
1/33		Т/б во время занятий лыжной подготовкой. Основы знаний.	Воспитание правил и норм поведения
2/34		Техника лыжных ходов, скользящий шаг без палок с палками	
3/35		Совершенствование конькового хода	Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях
4/36		Совершенствование конькового хода	
5/37		Обучение подъему «елочкой»	Проявлять волю и решительность во время выполнения физических упражнений
6/38		Попеременный двухшажный ход	
7/39		Попеременный двухшажный ход	
8/40		Одновременный бесшажный ход	
9/41		Подъем ступающим шагом	Соблюдать технику безопасности при спуске и подъеме
10/42		Обучение торможению «плугом»	
11/43		Обучение торможению «плугом»	
12/44		Прохождение дистанции до 3 км	Воспитывать качества; воли, терпения во время пробега на лыжах

13/45		Прохождение дистанции до 3 км	
14/46		Игры и эстафеты на лыжах	Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.
Спортивные игры 6 часов			
1/47		Т/б во время занятий волейболом. Стойки, передвижения. Постановка пальцев на мяч.	Воспитание правил и норм поведения
2/48		Верхняя и нижняя передача над собой	Быть вежливыми, внимательными к друг к другу при выполнении задания
3/49		Верхняя и нижняя передача над собой	
4/50		Верхняя нижняя прямая подача.	Воспитание культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности
5/51		Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	
6/52		Учебная игра в «Мини – волейбол»	Воспитание взаимодействия во время игровой деятельности
Спортивные игры 6 часов			
1/53		Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах	
2/54		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	Уметь договариваться и приходить к общему решению
3/55		Нижняя прямая подача	
4/56		Прием мяча снизу	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни

5/57		Прием подачи	
6/58		Учебная игра в «Мини – волейбол»	Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.
Легкая атлетика 10 часов			
1/59		Т/б во время занятий л /а. Прыжок в высоту с разбега. Обучение	Воспитание правил и норм поведения
2/60		Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование	
3/61		Прыжок в высоту с разбега, учетный	Воспитывать внимательное отношение к себе и товарищам во время выполнения упражнений
4/62		Низкий старт. Бег 30 м, 60 м.	
5/63		Метание мяча на дальность с 4- 5 шагов разбега	
6/64		Метание мяча на дальность с 4- 5 шагов разбега	Уметь договариваться и приходить к общему решению
7/65		Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000 м	
8/66		Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000 м	Воспитание взаимодействия с партнерами в эстафете
9/67		Прыжки в длину с разбега	
10/68		Многоборье. Кросс 1500 м.	Воспитывать уважение к достижениям российских спортсменов в истории

			физической культуры и спорта
--	--	--	------------------------------

7. Планируемый результат освоения учебного предмета «физическая культура»

В результате обучения ученики школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур

-

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ученик *получит возможность научиться*:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая), частоту пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамик индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Учебно-методический комплект

- 1) комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук К.А. Зданевич 6-е изданий, Москва " Просвещение" 2008
- 2) Физкультура календарно -тематическое планирование по двухчасовой программе 5-11 классы
- 3) Тематическое планирование физическая культура 1- 11 класс под редакцией В. И.Ляха.

Учебники

4) Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич "Физическая культура 5-9 классы",

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха. рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. 6-е издание, Москва "Просвещение", 2010

Демонстрировать следующие показатели: 9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Метание мяча на дальность	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
Челночный бег 10х10м/с	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
Метание мяча, м						
Прыжки на скакалке, за 1 мин.	100	80	60	130	110	90
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	20	17	15	25	22	20
Бег на лыжах 3 км, мин	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
Бег на лыжах 2 км, мин.	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30