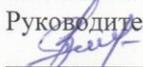


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края

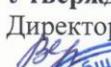
Согласовано:

Руководитель ШМО ГЦ
 Зинченко Т.П.
Протокол № 1 от
« 26 » 08 2019 г.

Принято:

на педагогическом совете
Протокол №10 27.08.2019г

Утверждено:

Директор школы
 Вороничева М. А.
Приказ № 10 от
« 27 » 08 2019 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
образовательная область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»,
9 класс, основное общее образование, базовый уровень.
2019 – 2020 учебный год**

Автор программа:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012

Разработана: Какуниным Евгением Геннадьевичем
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Георгиевка
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) образовательного учреждения МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК авторов М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура»;

1.Используемый УМК:

1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012г

2.Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014г

3.Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..

4.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014г

2. Место предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе в учебном плане МКОУ «Георгиевская СОШ» предусмотрено 102 учебных часов (из расчета 3 часа в неделю).

3. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в 9 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования,
- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программы основного общего образования;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

4. Цели и задачи:

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания обучающихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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

5. Ценностные ориентиры содержание учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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 пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, 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 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты.

Выпускник научится в 9 классе:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 и корригирующей 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;
- 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, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

К концу учебного года выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

6. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в

обучении: индивидуальная работа; наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений «с комментированием», консультирование.

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,
5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

7. Краткая характеристика класса: в 9 классе 8 обучающихся, все обучаются по основной образовательной программе ООО

8. Общая характеристика организации учебного процесса.

Технологии	Методы	Формы	Средства
системно–деятельностный подход; коммуникативно–ориентированное обучение; дифференцированный подход; здоровьесберегающие технологии;	Беседа, объяснение учителя; самостоятельная работа при консультативной помощи учителя; работа в парах; работа в группах, командах	урок открытия нового знания; урок общеметодологической направленности; урок рефлексии; урок развивающего контроля	Учебник, Спортивный инвентарь в спортивном зале, спортивный стадион, спортивные площадки на улице

10. Контрольно- измерительные материалы взяты из УМК:

Программой предусмотрено проведение зачетов, сдача нормативов.

11. Нормы оценки знаний , умений и навыков обучающихся.

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по предмету соответствуют норм и критериям оценивания согласно Положения МКОУ «Георгиевская СОШ» «О системе оценок знаний, умений, навыков, компетенций учащихся основного, среднего общего образования МКОУ «Георгиевская СОШ» и УМК автора.

12. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы , отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время , как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Основы знаний

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Физическое совершенствование. Общая (базовая) физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатика - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГТ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висте на руках..

Упражнение в равновесии – : Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа : вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта

Баскетбол: Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

Развитие двигательных качеств

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных

пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно; бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). 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 глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

13. Структура изучаемого предмета

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	6
2	Двигательные умения и навыки.	96
2.1	Лёгкая атлетика	24
2.2	Гимнастика	19
2.3	Лыжная подготовка	20
2.4	Волейбол	19
2.5	Баскетбол	14
3	Развитие двигательных способностей	В процессе уроков
	ИТОГО	105

14. Календарно- тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура», 9 класс
102ч, 3 часа в неделю (34 недели)

№ п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	Факт
Знания о физической культуре		1		
1	<i>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</i>	1		
Лёгкая атлетика.		11		
Овладение техникой спринтерского бега		3		
2	<i>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.</i>	1		
3	Низкий старт от 70 до 80 м. Бег 30м, с. Тест.	1		
4	Низкий старт до 70 м. Бег на результат 60 м, с. Тест.	1		
Овладение техникой прыжка в длину.		2		
5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места, (см.) Тест.	1		
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		3		
7	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1		
8	Метание мяча (150г), м. Тест.	1		
9	Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и.п.с мета и с двух, четырёх шагов вперёд-вверх. Ловля набивного мяча.	1		
Развитие скоростных способностей		3		
10	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		
11	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		
12	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		
Баскетбол		14		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		3		
13	<i>Значение, история игры баскетбол. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</i>	1		
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
Освоение ловли и передач мяча.		1		
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	1		

	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (квадрате, круге). Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.			
Освоение техники ведения мяча.		1		
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Челночный бег 3 по 10 м, с. Тест.	1		
Овладение техникой бросков мяча.		2		
18	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Максимальное расстояние до корзины-4,80м	1		
19	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
Освоение индивидуальной техники защиты.		1		
20	Совершенствование техники вырывание, выбивание, перехват мяча.	1		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		1		
21	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенствование технике движений.	1		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		1		
22	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование технике движений.	1		
Освоение тактики игры.		2		
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1		
24	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		2		
25	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		
26	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Ведение дневника самоконтроля.	1		
Знания о физической культуре.		1		
27	<i>Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</i>	1		
Гимнастика		19		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.		1		
28	<i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</i>	1		
Освоение строевых упражнений.		2		
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1		
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1		

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		2		
31	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1		
32	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками. Простые связки.	1		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.		2		
33	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	1		
34	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	1		
Освоение и совершенствование висов и упоров.		2		
35	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1		
36	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1		
Освоение опорных прыжков.		3		
37	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см.). Девочки: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)	1		
38	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см.). Девочки: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)	1		
39	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см.). Девочки: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)	1		
Освоение акробатических упражнений.		1		
40	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1		
Развитие координационных способностей.		2		
41	Совершенствование координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения.	1		
42	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		1		
43	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1		
Развитие скоростно-силовых способностей		2		
44	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
45	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1		
Развитие гибкости.		1		
46	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, коленных суставов. Поднимание туловища,	1		

	кол-во раз за 30 с. Тест.			
Знания о физической культуре.		1		
47	<i>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, и их значение для профилактики утомления.</i>	1		
Лыжная подготовка		20		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.		1		
48	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к технике безопасности. Применение лыжных мазей.</i>	1		
Освоение техники лыжных ходов.		19		
49	Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный четырёхшажный ход.	1		
50	Оказание помощи при обморожении и травмах. Попеременный четырёхшажный ход.	1		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
52	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
54	Коньковый ход.	1		
55	Коньковый ход. Игра: «Биатлон».	1		
56	Коньковый ход.	1		
57	Преодоление контруклона.	1		
58	Торможение и поворот «шлугом» Игра: «Карельская гонка».	1		
59	Преодоление контруклона.	1		
60	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
61	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
62	Игра: «Как по часам».	1		
63	Игры: «Гонка с преследованием», «Биатлон».	1		
64	Игры: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	1		
65	Прохождение дистанции 5 км.	1		
66	Прохождение дистанции 5 км.	1		
67	Прохождение дистанции 5 км.	1		
Знания о физической культуре.		1		
68	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i>	1		
Волейбол		19		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к Т.Б.		1		
69	Основные правила игры в волейбол. Терминология игры. Правила техники безопасности. <i>Вредные привычки. Допинг.</i>	1		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		2		
70	Стойки игрока. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
Освоение техники приёма и передач мяча.		2		
71	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прыжок через скакалку, кол-во раз в 1 мин. Тест.	1		
72	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных		3		

<i>способностей.</i>				
73	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
75	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
<i>Развитие координационных способностей.</i>		2		
76	Совершенствование координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1		
77	Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций.	1		
<i>Развитие выносливости.</i>		1		
78	Совершенствование выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с мячом, длительностью от 20с до 12 мин.	1		
<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>		2		
79	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с.	1		
80	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1		
<i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i>		2		
81	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки.	1		
82	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки.	1		
<i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i>		2		
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
84	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i>		1		
85	Правила самоконтроля. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i>		1		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сила кисти, кг. Тест.	1		
<i>Освоение тактики игры.</i>		1		
87	Совершенствование тактики освоенных игровых действий . Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1		
<i>Знания о физической культуре.</i>		1		
88	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	1		
Легкая атлетика		14		
<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i>		4		
89	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы оказания самопомощи.</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1		
90	<i>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>	1		

	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Процесс совершенствования техники прыжка в высоту.			
91	<i>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1		
92	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Прыжок в высоту, см. Тест.	1		
<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i>		4		
93	Низкий старт до 30 м.	1		
94	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Тест.	1		
95	Скоростной бег до 70 м.	1		
96	Бег на результат 60 м. Тест.	1		
<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>		2		
97	Рациональное питание. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1		
98	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжок в длину с места, см. Тест.	1		
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>		3		
99	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1		
100	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1		
101	Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и.п.с мета и с двух, четырёх шагов вперёд-вверх. Ловля набивного мяча.	1		
<i>Знания о физической культуре.</i>		1		
102	<i>Олимпиада современности. Подвижные игры и развлечения в летнее время. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</i>	1		
ИТОГО:		102ч		

15. Материально – техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Необходимое количество
	Библиографический список методических и учебных пособий (книгопечатная продукция)	
1	Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2011	1
2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-2-е изд. М.: Просвещение, 2012	1
3	Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского.-2-е изд. М.: «Просвещение». 2014 г..	1
4	1.4 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. пособие для учителей общеобразоват. организаций М.: «Просвещение». 2014	1
5	Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -2-е изд. М.: «Просвещение». 2015 г.	1
6	Инструкции по Т.Б.	1
	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</i>	
1	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные;	6
2	Маты гимнастические, перекладина, брусья, обручи, скакалки, палки гимнастические, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, канат, подкидная доска, гимнастический «козёл»	5
3	Мячи для метаний, рулетка, секундомер, гранаты для метаний, лопаты, грабли.	6
4	Лыжный инвентарь;	4
5	Мяч набивной;	2
6	Нестандартное оборудование;(комплект гимнастический), мячи резиновые;	2
7	Спортивный зал.	1
8	Пришкольный стадион.	1