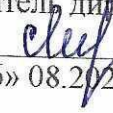



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №134»

|   |    |  |   |  |
|---|----|--|---|--|
| Рассмотрено на заседании МС школы протокол № 1 от «25» 08.2021 г. | на | Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 1 от «26» 08.2021 г. | «Согласовано»<br>Заместитель директора по УВР <br>«26» 08.2021 г. | <br>«Утверждаю»<br>Директор МАОУ<br>«СОШ<br>№134»<br>/А.М.<br>Бухарметова<br>приказ № 328/1-о/д<br>от «27» 08.2021 г. |
|---|----|--|---|--|

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 9А,9Б классов  
основного общего образования  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:  
Клиновицкий Валерий Григорьевич  
учитель физической культуры

Срок реализации программы:  
01.09.2021 - 31.05.2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897, зарегистрирован Минюстом РФ 01.02.2011 г., регистрационный номер 19664, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021 г.
8. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2021г.
9. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В И Лях— М.: Просвещение.

Рабочая программа рассчитана 3 часа в неделю, всего 102 ч., в соответствии с годовым календарным графиком на 2021 – 2022 учебный.

Вариативная часть рабочей программы, 14 часов: 10 часов отведено на углубленное изучение раздела «Спортивные игры», 4 часа на прохождение раздела программы «Элементы единоборств». В программе произведена корректировка в плане последовательности изложения тем, данные изменения вызваны климатическими условиями края.

В случае непредвиденных изменения условий учебно-воспитательного процесса, учитель физической культуры имеет право вводить дополнительные темы сокращать или упрощать предлагаемый в программах материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта. При реализации учебного материала по разделу «лыжные гонки» в соответствии с требованиями САНПИН (температурный режим) заменять на углубленное освоение тем «спортивные игры».

### Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин



- (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника. *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**



В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.



Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Плавание. Проплавание учебных дистанций.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка* (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематическое планирование

| №<br>п/п                   | Вид программного материала   | Количество<br>уроков                                |
|----------------------------|--|---|
|                            |  | 9 класс   |
| <b>ЧТО ВАМ НАДО ЗНАТЬ</b>  |  |   |
| 1                          | <b>Базовая часть</b>   | <b>88</b>   |
| 1.1                        | Знания о физической культуре   | 8   |
| 1.2                        | Способы физкультурной деятельности   | 7   |
| <b>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА</b> |  |   |
| 1.3                        | <b>Физическое совершенствование</b><br>-Физкультурно-оздоровительная деятельность<br>- Спортивно- оздоровительная деятельность:<br>Гимнастика с основами акробатики<br>Легкая атлетика<br>Спортивные игры<br>Льжные гонки<br>Прикладно-ориентированная подготовка<br><b>Итого:</b> | <br>2<br><br>18<br>18<br>18<br>15<br>2<br><b>73</b> |
| 2                          | <b>Вариативная часть</b>   | <b>14</b>   |
|                            | Спортивные игры  | 10  |
|                            | Элементы единоборств   | 4   |
|                            | <b>Итого</b>   | <b>102</b>  |

### Календарно – тематическое планирование

| № урока /<br>№ урока в<br>теме                  | Неделя,<br>месяц<br>проведения<br>уроков | Тема урока   |
|---|--|--|
| <b>Основы знаний о физической культуре 4 ч.</b> |  |  |
| 1\1   | 01.09.-04.09.                            | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Правила техники безопасности на уроках физической культуры |
| 2\2   | 01.09.-04.09.                            | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  |
| 3\3   | 06.09.-11.09.                            | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.   |
| 4\4   | 06.09.-11.09.                            | Психические процессы в обучении двигательным действиям   |
| <b>Легкая атлетика-10 ч.</b>                    |  |  |
| 5\1   | 06.09.-11.09.                            | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Правила техники безопасности и при занятиях легкой атлетикой  |
| 6\2   | 13.09.-18.09.                            | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей  |
| 7\3   | 13.09.-18.09.                            | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей  |
| 8\4   | 13.09.-18.09.                            | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей  |
| 9\5   | 20.09.-25.09.                            | Дальнейшее обучение технике прыжка в длину   |
| 10\6  | 20.09.-25.09.                            | Дальнейшее обучение технике прыжка в длину   |
| 11\7  | 20.09.-25.09.                            | Дальнейшее обучение технике прыжка в длину   |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| 12\8  | 27.09.-02.10. | Совершенствование техники прыжка в высоту   |
| 13\9  | 27.09.-02.10. | Совершенствование техники прыжка в высоту   |
| 14\10   | 27.09.-02.10. | Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту   |
| <b>Способы физкультурной деятельности-7 ч.</b>        |               |   |
| 15\1  | 04.10.-09.10. | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  |
| 16\2  | 04.10.-09.10. | Основы обучения и самообучения двигательным действиям   |
| 17\3  | 04.10.-09.10. | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Ее влияние на работоспособность   |
| 18\4  | 11.10.-16.10. | Физкультминутки их значение. Закаливание организма, правила безопасности гигиенические требования во время закаливающих процедур  |
| 19\5  | 11.10.-16.10. | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека техника и правила выполнения простейших приёмов самомассажа   |
| 20\6  | 11.10.-16.10. | Банные процедуры и их задача, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам   |
| 21\7  | 18.10.-23.10. | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2ч.</b> |               |   |
| 22\1  | 18.10.-23.10. | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования   |
| 23\2  | 18.10.-23.10. | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Основные правила их совершенствования   |
| <b>Гимнастика с основами акробатики-18ч.</b>          |               |   |
| 24\1  | 25.10.-29.10. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Техника безопасности при занятиях гимнастикой      |
| 25\2  | 25.10.-29.10. | Совершенствование двигательных способностей   |
| 26\3  | 25.10.-29.10. | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров   |
| 27\4  | 08.11.-13.11. | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю  |
| 28\5  | 08.11.-13.11. | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю  |
| 29\6  | 08.11.-13.11. | Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком   |
| 30\7  | 15.11.-20.11. | Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком   |
| 31\8  | 15.11.-20.11. | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед  |
| 32\9  | 15.11.-20.11. | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед  |
| 33\10   | 22.11.-27.11. | Мальчики: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девочки: кувырок вперед  |



|  |               |  |
|--|---------------|--|
| 34\11  | 22.11.-27.11. | Мальчики: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.<br>Девочки: кувырок вперёд  |
| 35\12  | 22.11.-27.11  | Совершенствование координационных способностей   |
| 36\13  | 29.11.-04.12. | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости  |
| 37\14  | 29.11.-04.12. | Совершенствование скоростно-силовых способностей   |
| 38\15  | 29.11.-04.12. | Совершенствование двигательных способностей  |
| 39\16  | 06.12.-11.12. | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки   |
| 40\17  | 06.12.-11.12. | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости   |
| 41\18  | 06.12.-11.12. | Самостоятельное оставление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений  |
| <b>Знания о физической культуре-4ч.</b>      |               |  |
| 42\1   | 13.12.-18.12. | Адаптивная физическая культура   |
| 43\2   | 13.12.-18.12. | История возникновения и формирования физической культуры   |
| 44\3   | 13.12.-18.12. | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)   |
| 45\4   | 20.12.-25.12. | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпиады: странички истории  |
| <b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки-15 ч.</b> |               |  |
| 46\1   | 20.12.-25.12. | Попеременный четырехшажный ход. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом   |
| 47\2   | 20.12.-25.12. | Попеременный четырехшажный ход   |
| 48\3   | 27.12.-30.12. | Попеременный четырехшажный ход   |
| 49\4   | 10.01.-15.01  | Попеременный четырехшажный ход   |
| 50\5   | 10.01.-15.01  | Переход с попеременных ходов на одновременные  |
| 51\6   | 10.01.-15.01  | Переход с попеременных ходов на одновременные  |
| 52\7   | 17.01.-22.01. | Преодоление контруклона  |
| 53\8   | 17.01.-22.01. | Преодоление контруклона  |
| 54\9   | 17.01.-22.01. | Прохождение дистанции до 5 км  |
| 55\10  | 24.01.-29.01. | Прохождение дистанции до 5 км  |
| 56\11  | 24.01.-29.01. | Прохождение дистанции до 5 км  |
| 57\12  | 24.01.-29.01. | Прохождение дистанции до 5 км  |
| 58\13  | 31.01.-05.02. | Прохождение дистанции до 5 км  |
| 59\14  | 31.01.-05.02. | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий  |
| 60\15  | 31.01.-05.02. | 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 лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах |
| <b>Спортивные игры-18 ч+10</b>               |               |  |
| 61\1   | 07.02.-12.02  | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. <b>Баскетбол.</b> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  |
| 62\2   | 07.02.-12.02  | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча   |
| 63\3   | 07.02.-12.02  | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке  |

|       |               |   |
|-------|---------------|---|
| 64\4  | 14.02.-19.02. | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники  |
| 65\5  | 14.02.-19.02. | Совершенствование техники   |
| 66\6  | 14.02.-19.02. | Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите |
| 67\7  | 21.02.-26.02. | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей  |
| 68\8  | 21.02.-26.02. | <b>Гандбол.</b> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча  |
| 69\9  | 21.02.-26.02. | Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений  |
| 70\10 | 28.02.-05.03. | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища  |
| 71\11 | 28.02.-05.03. | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и координационных способностей  |
| 72\12 | 28.02.-05.03. | Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей                         |
| 73\13 | 07.03.-12.03  | <b>Футбол.</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек   |
| 74\14 | 07.03.-12.03  | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча   |
| 75\15 | 07.03.-12.03  | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам   |
| 76\16 | 14.03.-19.03  | Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом   |
| 77\17 | 14.03.-19.03  | Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей  |
| 78\18 | 14.03.-19.03  | <b>Волейбол.</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек   |
| 79\19 | 21.03.-25.03. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели  |
| 80\20 | 21.03.-25.03. | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры   |
| 81\21 | 04.04.-09.04  | Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости  |
| 82\22 | 04.04.-09.04  | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей   |
| 83\23 | 04.04.-09.04  | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.   |
| 84\24 | 11.04.-16.04. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей  |
| 85\25 | 11.04.-16.04. | Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении 3 зоне. Игра в защите  |
| 86\26 | 11.04.-16.04. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и   |

|  |               |   |
|--|---------------|---|
|  |               | защиты. Правила и организация избранной игры  |
| 87\27  | 18.04.-23.04. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| 88\28  | 18.04.-23.04. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, по мощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры  |
| <b>Элементы единоборств-4 ч.</b>                 |               |   |
| 89\1   | 18.04.-23.04. | Стойки и передвижения в стойке захваты рук и туловища освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки  |
| 90\2   | 25.04.-30.04  | Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «бой петухов», «часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах               |
| 91\3   | 25.04.-30.04  | Виды единоборств правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах   |
| 92\4   | 25.04.-30.04  | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий выполнение и обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание первой помощи слабоуспевающим товарищам в овладении материалом   |
| <b>Прикладно-ориентированная подготовка-2 ч.</b> |               |   |
| 93\1   | 02.05.-07.05  | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования   |
| 94\2   | 02.05.-07.05  | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования   |
| <b>Легкая атлетика-8 ч.</b>                      |               |   |
| 95\1   | 02.05.-07.05  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние   |
| 96\2   | 09.05.-14.05. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель   |
| 97\3   | 09.05.-14.05. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель   |
| 98\4   | 09.05.-14.05. | Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперед вверх  |
| 99\5   | 16.05.-21.05. | Совершенствование скоростно-силовых способностей  |
| 100\6  | 16.05.-21.05. | 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 |
| 101\7 | 16.05.-21.05. | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены                   |
| 102\8 | 23.05.-28.05. | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения  |



