

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10  
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО МБОУ  
«СОШ № 10 города  
Новоалтайска Алтайского  
края»

*Н. И. Герасова*

Протокол от «13» августа  
2021 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол от 31.08.2021

№ 21

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 10 города  
Новоалтайска Алтайского  
края» С.П. Бажовой

от «31» августа 2021 г.

№ 243-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

название (учебного предмета, курса, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности, с  
указанием направления развития личности)

для обучающихся 9 класса (ов)

**Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников  
В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организа<sup>т</sup>ций / В. И. Лях. —  
9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN 978(5(09)079226-4**

Авторская программа или примерная программа из УМК

СОСТАВИТЕЛЬ:

**Клипенштейн Наталья Владимировна**  
**Курасов Алексей Геннадьевич**

ФИО

**Учитель физической культуры**

Должность/преподаваемый предмет

НОВОАЛТАЙСК  
2021

## 1. Цели и задачи изучения учебного предмета

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, 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.**

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 ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о 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 само регуляции.

## 2. Количество учебных часов

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольных работ	Лабораторных работ *	Практически работ *	Резервных часов
102	3	-	-	-	3

Курс «Физическая культура» изучается в 8 — 9 классах из расчёта 3 часа в неделю, т. к. в году 35 учебных недель то учебных часов 105 в год. Авторская программа рассчитана на 102 часа соответственно 5 часа резервных.

### 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

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 форм 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 пробежать 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»;
- 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- 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.

Мета предметные 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, не антагонистических 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; 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 закаливающих 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.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.**

Выпускник научится:

- 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.

### ***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:* -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### 4. Содержание учебного предмета ЗНАНИЕ 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. Современные Олимпийские игры.

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 физкультпаузы (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 проб.

## 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).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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.

**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.

**Тематический план учебного предмета «Физическая культура»  
9 класс**

№ урока	№ п/п	Тема урока	Всего часов	Примечания
<b>Тема 1. Легкая атлетика 10 ч.</b>				
1	1	Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. ПТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м.	1	
2	2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег от 70 до 80 м. Правила соревнований в беге. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.	1	
3	3	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1	
4	4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1	
5	5	Метание мяча на дальность, с 4 — 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Правила соревнований в метаниях и прыжках. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	1	
6	6	Метание мяча весом 150 г в коридор 10 м и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.	1	
7	7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	1	
8	8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1:1). Влияние легкоатлетических упражнений на	1	

		укрепление здоровья и основные системы организма.		
9	9	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностях. <a href="#">Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.</a>	1	
10	10	Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки). Развитие выносливости. <a href="#">Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</a>	1	
11	11	Бросок набивного мяча (3 - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед — вверх.	1	
<b>Тема 2. Футбол 2 ч.</b>				
1	12	Вбрасывание мяча из — за боковой линии с места и с шагом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	1	
2	13	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. <a href="#">Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</a>	1	
<b>Тема 3. Спортивные игры (баскетбол) 18 ч.</b>				
1	14	ПТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Передачи мяча разными способами на месте.	1	
2	15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте. Терминология баскетбола.	1	
3	16	Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование физических возможностей и влияние их на физическое развитие.	1	
4	17	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	
5	18	Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Правила игры.	1	
6	19	Передачи в тройках после перемещения. Бросок двумя руками от головы с сопротивлением.	1	
7	20	Личная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	
8	21	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3.	1	
9	22	Передачи мяча в движении парами с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	
10	23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	
11	24	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с	1	

		сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3.		
12	25	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	
13	26	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1	
14	27	Взаимодействие трех игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	
15	28	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	
16	29	Взаимодействие трех игроков. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	
17	30	Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
18	31	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Нападение через «заслон». Учебная игра.	1	
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики 10 ч.				
1	32	ПТБ на уроках гимнастике и акробатике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	
2	33	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	
3	34	Подтягивание в висе. Помощь и страховка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
4	35	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину) мальчики, прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину, высота 110 см).	1	
5	36	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6	37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Страховка и помощь во время занятий.	1	
7	38	Кувырок вперед и назад (девочки), длинный кувырок (мальчики). Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.	1	
8	39	Длинный кувырок с трех шагов разбега, стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д).	1	
9	40	Подъем переворотом в упор махом и силой (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д).	1	
10	41	Общеразвивающие упражнения с предметами (обручами, мячами, палками). Висы и упоры. Возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.	1	
Тема 5. Элементы единоборств 5 ч.				
1	42	ПТБ. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук освобождение от захвата. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Подготовка мест занятий.	1	
2	43	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов», «Выталкивание из круга».	1	
3	44	Силовые упражнения в парах. Оказание первой помощи при травмах.	1	

4	45	<b>Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах.</b>	1	
5	46	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Развитие скоростно — силовых качеств.	1	
Тема 6. Лыжная подготовка 18 ч.				
1	47	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
2	48	Попеременный четырехшажный ход. Развитие скоростных качеств. Виды лыжного спорта.	1	
3	49	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Лыжная эстафета.	1	
4	50	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
5	51	Попеременный четырехшажный ход. Развитие скоростных качеств. <b>Закаливание организма, приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.</b>	1	
6	52	Попеременный четырехшажный ход. Развитие скоростных качеств.	1	
7	53	Коньковый ход. Развитие скоростных качеств.	1	
8	54	Подъем скользящим шагом. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
9	55	Коньковый ход. Развитие скоростных качеств.	1	
10	56	Лыжная эстафета. Развитие скоростных качеств. Применение лыжных мазей.	1	
11	57	Торможение и повороты разными способами. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
12	58	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
13	59	Преодоление контруклона. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
14	60	Прохождение дистанции 4,5 км. Развитие выносливости.	1	
15	61	Преодоление контруклона. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
16	62	Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	1	
17	63	Спуски в низкой и высокой стойках. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
18	64	Лыжные гонки 1 км «Биатлон». Развитие скоростных качеств.	1	
Тема 7. Гимнастика с элементами акробатики 8 ч.				
1	65	История гимнастики. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие равновесие, координационных способностей.	1	
2	66	Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей. <b>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности трудной клетки и других антропометрических показателей.</b>	1	
3	67	Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	1	
4	68	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной	1	

		опоре. Развитие координационных способностей		
5	69	Лазанье по канату и веревочной лестнице. Развитие силы рук.	1	
6	70	Развитие силовых, координационных способностей, силовой выносливости. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.	1	
7	71	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Развитие координационных способностей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	1	
8	72	Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
Тема 8. Элементы единоборств 4 ч.				
1	73	Приемы борьбы за выгодное положение. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1	
2	74	Упражнения в парах на силу и гибкость. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	1	
3	75	Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	1	
4	76	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью 15сек. Развитие координационных способностей. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	1	
Тема 9. Спортивные игры (волейбол) 15 ч.				
1	77	ПТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения.	1	
2	78	Комбинации из перемещений. Передачи над собой во встречных колоннах. Правила игры.	1	
3	79	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
4	80	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах.	1	
5	81	Верхняя передача в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	
6	82	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
7	83	Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
8	84	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар после подбивания мяча.	1	
9	85	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Передача в тройках после перемещения. Игра по	1	



		упрощенным правилам.		
10	86	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	
11	87	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тактика свободного нападения.	1	
12	88	Нападающий удар в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
13	89	Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	
14	90	Нападающий удар в тройках через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Тактика свободного нападения.	1	
15	91	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	
		Легкая атлетика 10 ч. Футбол 1 ч.		
1	92	ПТБ на уроках легкой атлетики, игры в футбол. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7 — 9 беговых шагов. Правила игры в футбол.	1	
2	93	Прыжки в высоту с 7 — 9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3	94	Финиширование. Низкий старт. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	
4	95	Низкий старт. Бег 70 — 80 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1	
5	96	Прыжки в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1	
6	97	Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7	98	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	
8	99	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Игра в футбол.	1	
9	100	Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
10	101	Бег 1500 - 2000 м <i>на результат</i> . Развитие выносливости. <b>Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</b>	1	
11	102	Футбол правилв игры. Технические приемы и тактические действия в футболе	1	
12	103	Резервный урок		
13	104	Резервный урок		
14	105	Резервный урок		





