

Рабочая программа

«Физическая культура»

(учебный предмет)

Учитель Еременко С.Н.

(фамилия, имя, отчество)

9 «А», «Б»

(класс)

2023 – 2024 учебный год

(учебный год)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 9-го класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

- Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Основной образовательной программе МБОУ «Корякская СШ» и Учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год.

- на основе:

- Примерной программы по предмету «Физическая культура» рекомендованная Департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, М.: «Дрофа», 2014 г.
- Авторской программы Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 класс Рабочие программы. Предметная линия учебников. А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – 3-е издание – М.: Просвещение, 2014;

- с учетом:

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Корякская СШ»

В учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Корякская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 9-х классах отводится 2 учебных часа в неделю, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 68 часов за год. Для 9-х классов 33 учебные недели (66 часов).

Количество часов на физическую культуру обязательной части учебного плана МБОУ «Корякская СШ» в 7-9-х классах составляет 2 часа,

дополнительно один час реализуется в 7-9 классах за счет посещения учащимися спортивных секций в рамках внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплексу** Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. – 8-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2019. – 160 с.

Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2015. – 256 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-х 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 личного 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 полушпагат, «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.

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 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 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.

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура», 9 класс

Легкая атлетика-17 ч

Бег

➤ Высокий и низкий старт. Бег 40м, 60 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 50 до 60 метров. Бег на результат 100м. Бег 1500 метров. Эстафетный бег Бег в равномерном и переменном темпе 20-25минут. Бег 3000м юноши, 2000м-девушки.

Прыжки

➤ Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на маты. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега «перешагиванием».

Метание

➤ Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 10м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) цель с расстояния до 20м. Метание на дальность.

Кроссовая подготовка

➤ Высокий старт группой. Кросс до 25 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 2000 метров.

Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч

Строевые упражнения

➤ Выполнение перестроений пройденных в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Построение из колонны по одному в клону по два, по четыре, по восемь в движении.

Акробатические упражнения

➤ Мальчики. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок

через препятствие на высоте до 90 см, ст.на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, поворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках Комбинация из ранее освоенных элементов.

Опорный прыжок

- Мальчики. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115 -120 см.(9 класс 115-120 см.)
- Девочки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой 110 см)

Равновесия и лазание

- Лазанье по канату.

Силовые способности

- Поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия

Баскетбол-13 ч

Совершенствование техники передвижений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники перемещений.

- Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

- Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

- Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техникой бросков мяча.

- Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование индивидуальной техники защиты.

- Вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок.

Совершенствование тактики игры.

- Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

- Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол- 8ч*Совершенствование техники передвижений*

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча

- Варианты техники приема и передач мяча

Совершенствование подачи мяча

- Варианты техники подача мяча

Совершенствование техники нападающего удара

- Варианты нападающего удара через сетку

Совершенствование техники защитных действий

- Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Совершенствование тактики игры

- Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

- Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Лыжная подготовка – 20 ч*Переход с одновременных ходов на переменные*

- Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 2 км (девочки) и до 3 км. (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий Особенности физической подготовки лыжника. Основные

элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях.

Правила проведения самостоятельных занятий.

- Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях.

**Перечень обязательных контрольных мероприятий по проверке результатов
обучения**

Период обучения	№ урока м	Вид работы	Тема	Примечание
	3	Зачет	Бег и беговые упражнения, 60 м	
I четверть	4	Зачет	Метание мяча на дальность	
	5	Зачет	Челночный бег 3x10 м	
	6	Зачет	6-ти минутный бег	
	9	Зачет	Прыжок в длину с места, 60 м высокий старт	
	13	Зачет	Подъем туловища из положения лёжа	
	22	Зачет	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	
II четверть	25	Зачет	Техника кувырка назад	
	29	Зачет	Строевые упражнения	
	31	Зачет	Висы	
	36	Зачет	Лазанье по канату	
	48	Зачет	Волейбол. Основные приемы. игры	
III четверть	52-53	Зачет	Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе	
	58-59	Зачет	Длительное скольжение	
	61-62	Зачет	Техника попеременного двухшажного хода	
	70-71	Зачет	Дистанция 2 км. коньковым ходом	
	72	Зачет	Освоенных технических приёмов	

			и элементов в различных комбинаций.	
	75	Зачет	Броск мяча одной рукой от плеча с места	
IV четверть	92	Зачет	Бег на 60 м	
	93	Зачет	Прыжок в длину с места	
	94	Зачет	Шестиминутный бег	
	95	Зачет	Челночный бег 3x10	

Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	17
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.	Спортивные игры:	21
4.	Баскетбол	<i>13</i>
5.	Волейбол	8
6.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО:	67

Календарно - тематическое планирование по «Физической культуре» на 2023-2024 учебный год, 9 класс

№ урок а в а в году теме	№ урок а в а в году теме	Тема урока	Количе ство часов	Практическая часть	Планиру емые даты	Даты фактичес ки проведен ных уроков
		Лёгкая атлетика	10 часов			
1.	1.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Правила поведения в спортивном зале, на площадке, беговой дорожке. Бег 30 м, высокий старт	1 час	Высокий старт до 10-20 м, бег с ускорением 30-40 м. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.		

2.	2.	Эстафетный бег. Бег с высокого старта с изменением скорости.	1 час	Выполнить высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета. Эстафетный бег.		
3.	3.	Бег и беговые упражнения, 60 м – зачет, метание мяча	1 час	Выполнить бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, метание малого мяча. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
4.	4.	Техника высокого старта, метание мяча на дальность - зачет	1 час	Выполнить метание малого мяча на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
5.	5.	Челночный бег 3x10 м – зачет, бег до 4 минут	1 час	Выполнить бег в равномерном темпе. ОРУ. Техника челночного бега.		
6.	6.	Прыжковые упражнения, 6 минутный бег – зачет	1 час	Выполнить прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
7.	7.	Развитие выносливости, бег с ускорениями до 80 м	1 час	Выполнить равномерный бег до 10 минут. ОРУ. Бег с ускорением до 80 м		
8.	.8.	Развитие выносливости, бег	1 час	Выполнить равномерный бег до 12 минут.		

		с ускорениями до 100 м		Чередование бега с ходьбой. ОРУ, учить техники прыжкам в длину с места. Подвижные игры		
9	9.	Прыжок в длину с места, 60 м высокий старт – зачет, Метание малого мяча в цель, игры.	1 час	Выполнить бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма Изучение техники метания теннисного мяча на заданное расстояние. Комплекс беговых и прыжковых упражнений		
10.	10.	Прыжок в длину с места, техника челночного бега 3x10 м, бег до 4 минут	1 час	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости		
		Баскетбол	12 часов			
11.	1.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижения баскетболиста, техника передачи мяча в движении.	1 час	Выполнить стойку игрока, перемещение в стойке, передачу двумя руками от груди в движении. Эстафеты.		

12.	2.	Баскетбол. Техника ведения мяча передвижения в баскетболе, броски	1 час	Выполнить Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
13.	3.	Баскетбол. Поднимание туловища из положения лёжа – зачет	1 час	Выполнить поднимания туловища из положения лежа на максимальное количество раз за минуту. Развитие силовых способностей		
14.	4.	Баскетбол: обучение техники передвижения по площадке в основной стойке	1 час	Выполнить ОРУ бег на выносливость, основную стойку на месте без мяча. Передвижения в основной стойке приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад.		
15.	5.	Баскетбол. Обучение ловли и передачи мяча от груди.	1 час	Развитие основных физических качеств. Выполнить ОРУ бег на выносливость, ловля и передача мяча в парах со сменой мест.		
16.	6.	Баскетбол. Технического приёма « остановка в два шага»	1 час	Выполнить ОРУ, в ходьбе и беге выполнять широкий шаг правой ногой через линии разметки зала, встречающиеся на пути движения.		

17.	7.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди. Учебная игра.	1 час	Выполнить движения по кругу, учитель с мячом стоит вне круга. Он передаёт мяч бегущим по кругу учащимся, которые ловят его и, не останавливаясь, возвращают учителю.		
18.	8.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди. Ведения мяча. Атака кольца с двух шагов	1 час	Выполнить технику ловли мяча на месте - передача двумя руками от груди – рывок – ловля мяча в движении – ведение с последующей передачей в два шага.		
19.	9.	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения (правой и левой рукой).	1 час	Выполнить технику ведение мяча в парах: первый ученик выполняет ведение мяча по всей площадке, другой старается отобрать мяч.		
20.	10.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1 час	Выполнить ОРУ, бег на выносливость, ведения мяча на месте с изменением ритма: три удара с обычным отскоком .		

21.	11.	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча в движении на месте	1 час	Ведение с изменением направления (обводка стоек) – передача мяча в два шага двумя руками от груди.		
22.	12.	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места - зачёт	1 час	Развитие основных физических качеств, ОРУ, имитация броска без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния.		
		Гимнастика с элементами акробатики	10 часов			
23.	1.	Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка, самостраховка, строевые упражнения. Акробатические элементы.	1 час	Выполнить перестроение из колонны по одному и в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Выполнить кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Выполнить Кувырок вперед и назад, эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		

				Закрепление кувырков слитно вперед, назад.		
24.	2.	Совершенствование акробатических упражнений, кувырки слитно назад в стойку «МОСТ»	1 час	Выполнить кувырок вперед и назад, эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Техника кувырка назад		

25.	3.	Закрепление акробатическим упражнением кувырки слитно назад в стойку «МОСТ»	1 час	Выполнить Акробатическая комбинация. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
26.	4.	Круговая тренировка, акробатическое соединение	1 час	Выполнить Строевой шаг. Акробатическая комбинация. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
27.	5.	Строевые упражнения - зачет висы согнувшись, прогнувшись	1 час	Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 3 – е. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы		

				(девочки)		
28.	6.	ОРУ, висы – зачет совершенствование, подтягивания из висов	1 час	Выполнить ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей		
29	7.	Гимнастическая полоса препятствий, игры	1 час	Выполнить технику кувырков, прыжок через «козла», лазанье по канату		
30.	8.	Круговая тренировка, подвижные игры	1 час	Выполнить упражнения на пяти станциях		
31.	9.	Опорный прыжок, лазание по канату - зачет	1 час	Выполнить вскок в упор присев. Лазание по канату – техника. Развитие силовых способностей		
32.	10.	Лазание по канату, опорный прыжок, подтягивание	1 час	Выполнить вскок в упор присев. Лазание по канату – техника. Развитие силовых способностей		
		Лыжная подготовка	20 часов			
33- 34.	1-2.	Основы техники безопасности и профилактика	2 часа	Выполнить попеременно двухшажный, одношажный и скользящий ход.		

		травматизма на занятиях лыжной подготовки. Повторение изученных ходов.				
35-36.	3-4.	Техника торможения поворотом. Дистанция 1 км в медленном темпе одновременным двухшажным ходом.	2 часа	Выполнить одновременному двухшажному ходу. Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе - зачет		
37-38.	5-6.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.	2 часа	Выполнить попеременного двухшажного, одношажного хода. Двигательные умения		
39-40.	7-8.	Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге – зачет	2 часа	Выполнить ОРУ, длительное скольжение		
41-42.	9-10.	Техника попеременного двухшажного хода - зачет Катание с горы.	2 часа	Выполнить упражнения на технику попеременного двухшажного хода		
		Дистанция 2 км. Техника		Выполнить упражнения на технику одновременного		

43-44.	11-12.	одновременного двухшажного хода – зачет.	2 часа	двухшажного хода		
45-46.	13-14.	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода на дистанции 1 км.	2 часа	Выполнить технику бесшажного одновременного хода. Встречная эстафета.		
47-48.	15-16.	Преодоление ворот. Дистанция 2 км. коньковым ходом - зачет	2 часа	Выполнить технику конькового хода		
49-50.	17-18.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	2 часа	Овладение разгибанием рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе.		
51-52.	19-20.	Спуски высокой и низкой стойке с палками – зачет. Дистанция 1 км.	2 часа	Обучение техники спуска. Совершенствование двигательных умений.		
		Волейбол	8 часов			
53.	1.	Волейбол. Техника безопасности при	1 час	Выполнить требования техники безопасности на занятиях по волейболу; технику перемещений и сто-		

		проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока		ек волейболиста		
54.	2.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1 час	Выполнить игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
55.	3.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Волейбол. Учебная игра.	1 час	Выполнить прием и передачу мяча; знать виды передач мяча. Тренировочная командная игра 6х 6		
56.	4.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу - зачет	1 час	Выполнить прием и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий		
57.	5.	Волейбол. Нижняя подача	1 час	Выполнить технику нижней прямой подачи; игра в		

		мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		волейбол, правильно выполнять технические действия. Тренировочная командная игра 6х 6		
58.	6.	Волейбол. Совершенствование прямому нападающему удару. Волейбол. Учебная игра.	1 час	Выполнить удары правой (левой) рукой. Развитие основных физических качеств. Выполнить удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони, выставленной вперед – верх на левой (правой) руке, направляя его в пол. Тренировочная командная игра 6х 6		
59.	7.	Волейбол. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча	1 час	Выполнить подачи в парах поперёк волейбольной площадке.		
60.	8.	Волейбол. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча.	1 час	Выполнить ОРУ, бег на выносливость, имитация подачи. Выполнение подачи в парах поперёк волейбольной площадке.		
		Легкая атлетика	7 часов			

61.	1.	Обучение техники отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание».	1 час	Выполнить маховые движения ногой вперёд – верх, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями ногой и руками из и. п. – толчковая нога впереди, с двух- трёх шагов; прыжки через планку с места из и.п.- толчковая нога впереди, маховая сзади.		
62.	2.	Закрепление техники отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание»	1 час	Выполнить маховые движения ногой вперёд – верх, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями ногой и руками из и. п. – толчковая нога впереди, с двух- трёх шагов; прыжки через планку с места из и.п.- толчковая нога впереди, маховая сзади.		
63.	3.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием».	1 час	Выполнить прыжки через планку с места и с разбега 5 – 6 шагов, толчковая нога впереди, маховая сзади.		
64.	4.	Обучение эстафетному бегу, техника передачи эстафетной палочки.	1 час	Выполнить ОРУ, высокий старт, стартовый разгон, передача эстафетной палочки.		

65.	5.	Закрепление эстафетного бега, эстафетного разгона.	1 час	Выполнить ОРУ, высокий старт, стартовый разгон, передача эстафетной палочки		
66.	6.	Закрепление техники выполнения упражнений в метании малого мяча. Прыжок в длину с места – зачет	1 час	Выполнить броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением руки; метание м/мяча с места и И.П.: стоя лицом по направлению броска правой, затем левой рукой; стоя левым боком по направлению броска.		
67.	7.	Беговые упражнения, бег на короткие дистанции 30 - 40 м. Эстафетный бег	1 час	Выполнить Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Эстафеты.		

Требования к подготовке учащихся по предмету

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физическим качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические способности содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, развития и совершенствования средствами физической культуры в разных возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической культурой.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организация собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки обучающихся по легкой атлетике

Легкая атлетика

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
<i>Бег 60 м, с</i>	<i>9.4 и меньше</i>	<i>9.6-9.8.</i>	<i>11.1 и больше</i>	<i>9.2 и меньше</i>	<i>9.4-9.6</i>	<i>10.7 и больше</i>
<i>Бег 1000м, мин. с</i>	<i>3.00 и меньше</i>	<i>4.05-5.00</i>	<i>6. 01 и больше</i>	<i>2.20 и меньше</i>	<i>3.21-4.00</i>	<i>5.16 и больше</i>
<i>Бег 1500м, мин. с</i>	<i>7.30 и меньше</i>	<i>8.00-8.29</i>	<i>8.30 и больше</i>	<i>7.00. и меньше</i>	<i>7.01-7.50</i>	<i>7.51 и больше</i>
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>180-190см</i>	<i>170-175</i>	<i>160-165</i>	<i>195-205см</i>	<i>185-190</i>	
<i>Прыжок в высоту с разбега, см</i>	<i>115 и больше</i>	<i>110-95</i>	<i>90 и меньше</i>	<i>125 и больше</i>	<i>1 20-105</i>	<i>1000 и меньше</i>
<i>Метание мяча (150г), м</i>	<i>2 6 и больше</i>	<i>25-18</i>	<i>17 и меньше</i>	<i>39 и больше</i>	<i>38-26</i>	<i>25 и меньше</i>

