*МБОУ Белоберезковская СОШ № 1 Трубчевского района Брянской области*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПР И Н Я Т О на заседании  МО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  №\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_20 \_\_г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Л.Кирделева. | С О Г Л А С О В А Н О  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Приходько. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_20\_\_\_\_ г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_ С.И.Буренкова. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

пофизической культуре

9 класс

Шевцов Сергей Владимирович,

учитель высшей

квалификационной категории

п. Белая Берёзка, 2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС ООО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые 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 8х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности;

способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­

умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

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

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

***В области познавательной культуры:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе используется **УМК**:

1. Настольная книга учителя физической культуры /Под  ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт. сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.,ил.
2. Программы «Физическая культура» 5-9 классы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, Москва «Вентана-Граф» 2012 г.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под.ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.: ил.
5. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2010. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).

**Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы** **по физической культуре**

1. www.1 septembr.ru
2. [www.nsportal.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nsportal.ru)
3. [http://umk-spo.biz/articles/olimp/krygok/volejb](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fumk-spo.biz%2Farticles%2Folimp%2Fkrygok%2Fvolejb)
4. [http://www.zavuch.info/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zavuch.info%2F)
5. [http://www.fizkult-ura.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F)
6. [http://www.uchportal.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2F)
7. [http://festival.1september.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2F)
8. [http://www.openclass.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru%2F)
9. [http://window.edu.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwindow.edu.ru%2F)

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая навесная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы учебного предмета «Физкультура», рекомендованной Минобрнауки России, учебнику Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г. из ФПУ 2017 года.

Распределение программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **9 класс** |
| **Знания о физической культуре** | |
| История физической культуры  Базовые понятия физической культуры.  Физическая культура человека. | В процессе урока в течение учебного года |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Организация и проведение занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока в течение учебного года |
| **Физическое совершенствование** | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока в течение учебного года |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | |
| Легкая атлетика | **14** |
| Гимнастика с основами акробатики | **12** |
| Лыжные гонки | **12** |
| Спортивные игры | **12** |
| **Вариативная часть** | **12 + 6** |
| Легкая атлетика | **9** |
| Гимнастика с основами акробатики | **-** |
| Спортивные игры | **9** |
| **Всего часов** | **68** |

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики.*Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из виса лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки)*Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. *Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки.*Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши(на результат). Кроссовый бег: юноши *—* 3 км, девушки —2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.  Упражнения общей физической подготовки.  
Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.  
Волейбол. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.  
**Соревновательной направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.  
Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушкии 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| **Физическая культура и спорт в современном обществе.**  Туристические походы.  (В процессе урока в течение учебного года) | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. | **Характеризовать** различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.  **Знать** требования техники безопасности и правила бережного отношения к природе. |
| **Базовые понятия физической культуры.**  Здоровье и здоровый образ жизни.  Прикладно - ориентированная физическая подготовка.  (В процессе урока в течение учебного года) | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.  Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно – ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | **Характеризовать** основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».  **Приводить** примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой.  **Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».  **Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.  **Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.  **Характеризовать** умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.  **Раскрывать** специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. |
| **1Физическая культура человека.**  Режим дня.  Активный отдых.  Банные процедуры.  Оказание доврачебной помощи.  (В процессе урока в течение учебного года) | Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.  Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.  Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. | **Самостоятельно** составлять, корректировать и поддерживать правильный режим дня.  **Называть** способы проведения активного отдыха средствами физической культуры.  **Характеризовать** такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.  **Уметь** планировать активный отдых с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.  **Раскрывать** оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.  **Знать** правила безопасности при проведении банных процедур.  **Характеризовать** причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.  **Называть** основные признаки легких травм.  **Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах. |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Организация здорового образа жизни.**  Летние пешие туристические походы.  Требования безопасности и оказание доврачебной помощи.  Прикладно-ориентированная подготовка.  (В процессе урока в течение учебного года) | Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.).  Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. | **Выбирать** и **составлять** маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.  **Соблюдать** технику безопасности, правильно **комплектовать** и **укладывать** рюкзак, **готовить** снаряжение, **выбирать** одежду и обувь.  **Организовывать** походный бивак, правильно **устанавливать** палатку и **разводить** костер, **готовить** пищу, **убирать** место стоянки при «сворачивании» бивака.  **Знать** и **уметь оказывать** первую доврачебную помощь при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах.  **Составлять** комплексы упражнений, **подбирать** их дозировку и **включать** в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно- ориентированной физической подготовкой.  **Знать** общую характеристику основных режимов нагрузки по внешним и внутренним показателям самочувствия и ЧСС. |
| **Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Дневник самонаблюдения.  (В процессе урока в течение учебного года) | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.  Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»). | **Называть** и **описывать** показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке.  **Формулировать** правила ведения записей в дневнике самонаблюдений.  **Вести** дневник самонаблюдений.  **Составлять** индивидуальные комплексы и варьировать упражнениями для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий.  **Уметь** проводить тестирование организма при помощи функциональных проб. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы упражнений.  (В процессе урока в течение учебного года) | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). | **Составлять** комплексы упражнений и **подбирать** их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения.  **Выполнять** комплексы упражнений.  **Раскрывать** понятие «адаптивная физическая культура», **называть** области применения адаптивной физической культуры.  **Составлять** и **корректировать** индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  Гимнастика с основами акробатики (**12 ч**). | Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений.  Лазанье по канату в два, три приема, без помощи ног (мальчики).  Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).  Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).  Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки). Акробатическая комбинация (юноши).  Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши); боком через гимнастического коня в ширину (девушки).  Упражнения общей физической подготовки. | **Выполнять** строевые приёмы и команды.  **Знать** и **соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки.  **Выполнять** подтягивание на перекладине, **демонстрировать** висы согнувшись и прогнувшись.  **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки.  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма.  **Оценивать** выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца. |
| Легкая атлетика (**14 ч**) | Спортивная ходьба.  Спринтерский бег.  Бег на средние дистанции.  Метание мяча на дальность с разбега и в цель.  Прыжки в высоту и длину с разбега.  Кроссовый бег. | **Знать** и **соблюдать** правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.  **Демонстрировать**  и **описывать** технику легкоатлетических упражнений.  **Знать** и **описывать** технику спортивной ходьбы.  **Демонстрировать** технику спортивной ходьбы.  **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной деятельности.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. |
| Лыжные гонки (**12 ч**) | Бесшажный ход.  Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.  Прохождение соревновательной дистанции.  Упражнения общей физической подготовки. | **Знать** и **соблюдать** правила техники безопасности во время занятий на лыжах.  **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах, **находить** ошибки у одноклассников и **предлагать** способы их устранения.  **Совершенствовать** технику перехода с одного лыжного хода на другой.  **Описывать** технику бесшажного хода и преодоления спусков в низкой стойке, **анализировать** правильность ее исполнения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. |
| Спортивные игры (**21 ч**) | Баскетбол, волейбол, футбол.  Совершенствование технических и тактических ранее освоенных приемов игры. | **Выполнять** правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол.  **Пересказывать** правила игры.  **Описывать** технику игровых действий.  **Применять** технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и четко **соблюдать** правила игры.  **Организовывать** и **проводить** спортивные игры среди младших школьников(по упрощённым правилам). |
| Вариативная часть (**18 ч**) | Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.  Упражнения общей физической подготовки. | **Совершенствовать** технику ранее освоенных прикладно- ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уверенность.  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять и планировать их в системе занятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодный прирост в развитии основных физических качеств. |

**Уровень подготовленности учащихся**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| мальчики | девочки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 6,0 | 5,3 | 5,8 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 8,8 | 9,7 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,4 |
| Челночный бег  4х9 м, с | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,8 | 11,0 |
| Бег 6 минут, м | 1400 | 1200 | 1100 | 1200 | 1020 | 900 |
| Бег  2000 м, мин | 9,20 | 10,20 | 11,20 | 10,30 | 12,15 | 13,30 |
| Бег 3000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в длину  с места, см | 210 | 175 | 150 | 170 | 150 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 410 | 360 | 300 | 350 | 280 | 230 |
| Прыжок в высоту  с разбега, см | 125 | 110 | 90 | 110 | 90 | 70 |
| Метание мяча 150 г, м | 45 | 33 | 26 | 26 | 20 | 15 |
| Лазанье по канату, см | 400 | 300 | 200 | - | - | - |
| Лазанье по канату без помощи ног, см | 300 | 200 | 150 | - | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 9 | 6 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 14 | 8 | 4 |

6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки заголовой,  кол-во раз за 1 мин | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Кросс 2000 м, мин, с | 9,10 | 9,45 | 10,30 | 12,40 | 13,50 | 15,00 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 15,50 | 17,00 | 18,30 | - | - | - |
| Кросс 5000 м | Без учета времени | | | | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы раздела, темы урока, виды контроля** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Лёгкая атлетика (12 уроков)** |  |  |
|  | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Бег на короткие дистанции. |  |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. |  |  |
|  | Бег по дистанции. Финиширование. |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции. 30 м. Зачет. |  |  |
|  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. |  |  |
|  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Зачёт. |  |  |
|  | Бег на м.-2000 м, д.-1500 м. Зачет. |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на дальность. |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на дальность. Зачёт. |  |  |
|  | Передача эстафетной палочки. |  |  |
|  | Эстафеты 4х100. |  |  |
|  | Бросок набивного мяча 2-я руками из различных и.п. с места. |  |  |
|  | **Спортивные игры (6 уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола.  Передача мяча двумя руками сверху. |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху. Зачёт. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Зачет. |  |  |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |  |  |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Зачёт. |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (12уроков)** |  | |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.  ОРУ с набивным и большим мячом.Кувырки вперед и назад. |  |  |
|  | ОРУ с набивным и большим мячом. М.- из упора присев силой стойка на голове и руках;  д.- равновесие на одной. |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. М.- из упора присев силой стойка на голове и руках;  д.- равновесие на одной. Зачет. |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой. Упражнения в висах и упорах. Зачёт. |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой. М.- длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; д.- выпад вперёд, кувырок вперёд. |  |  |
|  | М.- длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; д.- выпад вперёд, кувырок вперёд. Зачёт. ОРУ с обручами. |  |  |
|  | ОРУ с обручами. Опорный прыжок. |  |  |
|  | ОРУ в парах Опорный прыжок. Зачёт. |  |  |
|  | ОРУ в парах М.-Лазанье по вертикальному канату. Д.- упражнения в равновесии. |  |  |
|  | ОРУ в парах М.-Лазанье по вертикальному канату. Д.- упражнения в равновесии. Зачёт. |  |  |
|  | Эстафеты и игры с использованием гимн.упр. и инвентаря. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (12 уроков)** |  | |
|  | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты. |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5 км |  |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Игры. |  |  |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
|  | Преодоление контруклона. Эстафеты. |  |  |
|  | Преодоление контруклона. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах 2 км. Зачёт. |  |  |
|  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |  |  |
|  | **Спортивные игры(15 уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения, повороты. Комбинация из о.э. техники передвижений. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Зачёт. |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками с места. |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками с места. Зачёт. |  |  |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
|  | Ведение мяча. Зачёт. Позиционное нападение и защита. |  |  |
|  | Броски в движении (после ведения, после ловли). |  |  |
|  | Броски в движении (после ведения, после ловли . Зачёт. |  |  |
|  | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). |  |  |
|  | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). |  |  |
|  | Перехват мяча. Взаимодействие 3-х игроков. |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |  |
|  | Броски одной и двумя руками в прыжке. Зачёт. |  |  |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (11 уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики.  Бег на 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции |  |  |
|  | Финиширование. Бег на 100 м. Зачёт. |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачёт. |  |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. |  |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Зачет. |  |  |
|  | Метание малого мяча в верт. игориз. цели. Зачёт. |  |  |
|  | Бросок набивного мяча 2-я руками из различных и.п. с места. |  |  |
|  | Метание мяча (150г.) на дальность с разбега. |  |  |
|  | Метание мяча (150г.) на дальность с разбега. Зачет. |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
|  | **Итого** | **68 уроков** |  |