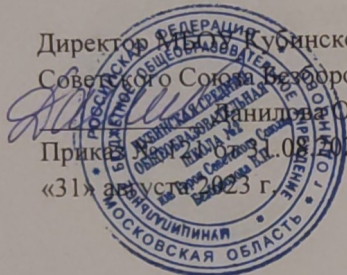


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им. Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Заместитель директора по ВР
Турчан О.В.
«30» августа 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.
Руководитель ШМО
Бучинский В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
на 2023/2024 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 9 А, Б

Количество часов в год согласно учебного плана: 68

Количество часов в неделю: 2

ФГОС ООО

Учитель: Землянников Станислав Михайлович

Квалификационная категория: высшая

Программа составлена на основе: комплексной программы по физическому образованию для общеобразовательных учреждений 8-9 классы. Автор: В.И. Лях «Просвещение 2018»

г. Кубинка

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 8-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016. - 4-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

Исходными материалами для составления программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897)
- Приказ Минобрнауки от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N1897»
- Приказ №766 от 23 декабря 2020 года о внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- основная образовательная программа ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год;
- учебный план общего образования, реализующий ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год.

Целью образования в области физической культуры школе 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи программы:

- 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.
- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в качестве обязательного предмета в общем объеме 68 часов (при 34 неделях учебного года).

Программа 9 класса «Физическая культура» будет реализована через УМК: Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016. - 4-е изд.).

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС

1.Личностные результаты освоения предмета

У обучающихся будут сформированы:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управления своими эмоциями, владения культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждения конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- навыки планирования режима дня, обеспечение оптимальных сочетаний умственных, физических нагрузок и отдыха;
- правила содержания в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- правильная осанка во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- навыки поиска 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;
- цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- правильное оценивание ситуации и оперативное принятие решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 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»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (20—26 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);
- демонстрация результатов не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельное выполнение упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владения способами спортивной деятельности: участие 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;
- ведение дневника самонаблюдения;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдение норм 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.

У обучающихся могут быть сформированы:

- знания об истории физической культуры своего народа. Физической культуре и олимпийском движении в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014 г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- способности 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;

- стремление принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

2.Метапредметные результаты включают регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- понимать о физической культуре, как явлении культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию.
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики, спортивных игр;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

3.Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Обучающиеся научатся:

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с

учётom индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 9 класса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Обучающиеся научатся:

- иметь представление об истории возникновения и развития физической культуры;
- иметь представление о формировании положительных качеств человека при занятиях физической культурой.

Обучающиеся *получат возможность научиться*:

- раскрывать основные этапы истории возникновения и развития физической культуры;
- раскрывать значение физической культуры в укреплении здоровья человека.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Обучающиеся научатся:

- иметь представление об организации и проведении самостоятельных занятий по спортивной подготовке, профессионально-прикладной подготовке;
- освоению двигательных действий и технической подготовки при самостоятельных занятиях;
- иметь представление об индивидуальных особенностях при составлении планов тренировочных занятий.

Обучающиеся *получат возможность научиться*:

- планировать и организовывать самостоятельные занятия по спортивной подготовке, профессионально-прикладной;
- характеризовать двигательные умения и навыки при технической подготовке;
- понимать о важности влияния занятий спортивной, профессионально-прикладной подготовки на формирование физических качеств человека.

Физическая культура человека

Обучающиеся научатся:

- иметь представление о самоконтроле и самонаблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
- освоению упражнений при самостоятельных занятиях для физического развития;
- иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни, личной гигиене, режиме труда и отдыха, банных процедурах;
- иметь представление о туристских походах как одной из форм активного отдыха.

Обучающиеся *получат возможность научиться*:

- раскрывать понятие контроль и наблюдение за состоянием здоровья;
- выделять основные его компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;
- выполнять специально подобранные самостоятельные комплексы упражнений для физического развития;
- соблюдать правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдать личную гигиену, банные процедуры; режим труда и отдыха; рациональное питание;
- раскрывать негативное влияние вредных привычек на организм человека.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Обучающиеся научатся:

- иметь углубленное представление о подготовке и планировании занятий с разной функциональной направленностью;
- иметь представление о составлении планов и самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития;
- иметь представление об оценке техники движений, о причинах появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения;
- иметь представление об организации досуга средствами физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность научиться*:

- составлять и выполнять специально подобранные индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельного проведения занятий спортивной подготовки с учетом показаний здоровья;

- оценивать свои индивидуальные показания здоровья и физического развития
- оценивать технику движений, выявлять причины ошибок в технике движений и способы их предупреждения;
- организовывать свой досуг средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Обучающиеся научатся:

- иметь представление об оценке эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью;
- иметь углубленное представление об состоянии здоровья с помощью самонаблюдения и самоконтроля.

Обучающиеся *получат возможность научиться*:

- давать оценку эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью;
- выполнять технику осваиваемых упражнений, выявлять и устранять технические ошибки;
- заполнять дневник самоконтроля.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики глаз, для профилактики нарушения осанки. Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Учебно-тренировочные игры. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся научатся:

- иметь углубленное представление об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- освоению индивидуальных комплексов адаптивной и корригирующей физической культуры;
- освоению комплексов упражнений для коррекции фигуры, гимнастики глаз, для профилактики нарушений осанки;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- освоению подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающиеся *получат возможность научиться*:

- соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; профилактики нарушений осанки;
- составлять личный план физического самовоспитания;
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры;
- осмысливать влияние физических упражнений на основные системы организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Обучающиеся научатся:

- освоению строевых упражнений;
- выполнение перехода с шага на месте и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении;
- освоению общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: совершенствование двигательных способностей;
- освоению общеразвивающих упражнений с предметами: совершенствование двигательных способностей, *мальчики:* с помощью гантелей (3-5 кг), с набивным и большим мячом, тренажеров, эспандеров; *девочки:* с обручами, большим мячом, палками, тренажерами;
- освоению и совершенствованию висов и упоров, *мальчики:* подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь, *девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь;
- освоению опорных прыжков, *мальчики:* прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), *девочки:* прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см);
- освоению акробатических упражнений, *мальчики:* из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, *девочки:* равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;
- совершенствование упражнений на развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;
- совершенствованию упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами;
- совершенствованию опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча на развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствованию общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнений с партнером, акробатических, на гимнастической стенке; упражнений с предметами для развития гибкости;
- освоению подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями;
- различать строевые команды, четко выполнять строевые команды;
- совершенствовать технику общеразвивающих упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- совершенствовать технику общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

- совершенствовать технику висов и упоров, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;
- совершенствовать технику опорных прыжков и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;
- совершенствовать технику акробатических упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;
- использовать гимнастические и акробатические упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне для развития координационных способностей;
- использовать упражнения, лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами для развития силовых способностей и силовой выносливости;
- использовать упражнения, опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча для развития скоростно-силовых способностей;
- использовать упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнений с партнером, акробатических, на гимнастической стенке, упражнений с предметами для развития гибкости.

Легкая атлетика.

Обучающиеся научатся:

- иметь углубленное представление о самоконтроле и гигиене;
- иметь углубленное представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей;
- совершенствованию беговых упражнений; техники спринтерского бега;
- овладению дальнейшего обучения техники прыжка в длину: прыжок в длину с 11- 13 шагов разбега;
- совершенствованию техники прыжка в высоту: прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега;
- овладению техникой метания малого мяча в цель и на дальность: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-4 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки – 12-14 м);
- овладению техники броска набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п., с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх;
- совершенствованию скоростно-силовых способностей;
- овладению организаторскими умениями: помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий;
- освоению подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок;

- раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений;
- применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств;
- выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдая правила безопасности;
- выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике;
- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей;
- измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования;
- оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий;
- соблюдать правила соревнований.

Лыжные гонки.

Обучающиеся научатся:

- иметь углубленное представление о требованиях к одежде и обуви при занятиях лыжами;
- иметь представление об оказании помощи при обморожениях и травмах;
- освоению техники лыжных ходов: попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный ход; коньковый ход; перехода с попеременных ходов на одновременные; торможения плугом, боковым соскальзыванием; прохождение дистанции до 5 км,
- освоению правилам самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий;
- освоению подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;
- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах;
- моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности;
- раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований;
- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;

- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные приемы игры, правила техники безопасности;
- овладению дальнейшего закрепления техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоению дальнейшего закрепления техники ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- освоению дальнейшего закрепления техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника;
- овладению дальнейшего закрепления техники броска мяча: броски одной и двумя руками в прыжке;
- совершенствованию индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, перехвата;
- совершенствованию техники владения мячом и развитию координационных способностей;
- совершенствованию техники перемещений, владения мячом и развитию координационных способностей;
- освоению дальнейшего закрепления тактических действий в защите и нападении: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка);
- совершенствованию игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола;
- специальной подготовке по баскетболу - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности;
- овладевать основными приемами игры в баскетбол;
- моделировать технику, тактику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха;
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;

- определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

Волейбол.

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные приемы игры в волейбол и правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;
- совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек;
- освоению техники приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- совершенствованию игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола;
- совершенствованию развития координационных способностей (возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения);
- совершенствованию выносливости: двусторонние игры;
- овладению дальнейшего развития скоростных и скоростно – силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведения мяча в низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с; подвижные игры; игровые упражнения с набивным мячом; метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность;
- освоению техники нижней прямой подачи: прием мяча, отраженного сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки;
- освоению техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах;
- совершенствовать технику перемещений, владения мячом и развития координационных способностей;
- освоению знаний о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита); правила и организация игры
- освоению тактики игры: совершенствование тактических действий в защите и нападении: освоенных игровых действий; игра в нападении в зоне 3; игра в защите;
- овладению организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектованию команды, подготовки мест проведения игры;
- специальной подготовке по волейболу - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Обучающиеся *получат возможность научиться:*

- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки;
- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;

- моделировать технику, тактику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий;
- объяснять правила и основы организации игры;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих заданий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС (68 часов)

Разделы программы	1 триместр – 22 часов
	Количество часов
Теоретические сведения	в процессе уроков
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	10
Спортивные игры (баскетбол)	10
Спортивные игры (волейбол)	
Лыжная подготовка	
Гимнастика	2
Развитие физических способностей	в процессе уроков
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала
Разделы программы	2 триместр – 22 часов
	Количество часов
Теоретические сведения	в процессе уроков
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	
Спортивные игры (баскетбол)	
Спортивные игры (волейбол)	2
Лыжная подготовка	12
Гимнастика	8
Развитие физических способностей	в процессе уроков
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала
Разделы программы	3 триместр – 24 часов
	Количество часов
Теоретические сведения	в процессе уроков

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	12
Спортивные игры (баскетбол)	
Спортивные игры (волейбол)	12
Лыжная подготовка	
Гимнастика	
Развитие физических способностей	в процессе уроков
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	22	Тест
2.	Спортивные игры	24	Тест
3.	Гимнастика	10	Тест
4.	Лыжная подготовка	12	Тест
	ИТОГО	68	