


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Иштии-Хем
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методсовета
от «__» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
 / Сарыглар Ж.В.
от «__» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: **9**

Уровень образования: **основное общее**

Уровень: **базовый**

Срок реализации: **1 год**

Количество часов: **102 часа (3 часа в неделю)**

Составитель: учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Дадар-оол Чойган Алексеевич

Пояснительная записка

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014).

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «Инсарская СОШ №1». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Преподавание ведется по учебнику «Физическая культура» 8-9 класс.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: 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.

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;
- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной

(физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,

спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 9 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В 9 классе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки обучающихся.

В 9 классе такие уроки проводятся преимущественно, как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-5 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и, по возможности, должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 6 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

9 класс

Выпускник научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Содержание программы:

Знания о физической культуре

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание до врачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательными действиями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши)
- Кувырок назад в упор, стоя на ноги.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости и, координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с мета, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- Коньковый ход.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общая физическая подготовка.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Страницы истории.

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Физическая культура человека

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Познай себя

Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.
Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
Составляют личный план физического самовоспитания.
Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворительное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.

Режим дня и его основное содержание

Всесторонне и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.
Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
Адаптивная физическая культура.
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.
Вредные привычки. Допинг.
Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Соблюдают основные гигиенические правила.
Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
Выполняют основные правила организации распорядка дня..
Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение самоконтроль.

Самоконтроль

Субъективные и объективные показатели самочувствия.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Заполняют дневник самоконтроля.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах

Соблюдение правил безопасности, страховки и самостраховки.
Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

Распределение учебных часов по четвертям

Курс рассчитан на 102 ч -3 часа в неделю, (34 учебных недели).
Количество часов в 1-й четверти – 24ч.
Количество часов во 2-й четверти – 24ч.
Количество часов в 3-й четверти – 30ч.
Количество часов в 4-й четверти – 24ч.

Календарно-тематическое планирование 9 класс (102 ч.)

№ урока	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Дата		Домашнее задание
			По плану	Факт.	
I четверть Лёгкая атлетика (18 часов) Кроссовая подготовка (6 час)					
1	Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья. История возникновения и формирования физической культуры.				утр. про- бежка
2-3	Физическая культура и Олимпийское движение в России (СССР). Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.				утр. про- бежка
4-5	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.				утр. про- бежка
6-7	Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие				утр. про-

	дистанции.				бежка
8-9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.				утр. про- бежка
10-11	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.				утр. про- бежка
12-13	Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.				утр. про- бежка
14	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.				утр. про- бежка
15-16	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1500 м. Развитие выносливости. Допинг. Концепция честного спорта.				утр. про- бежка
17-18	Зачёт: Бег 1500 м (на результат)-девушки. Правила соревнований в беге на средние дистанции.				утр. про- бежка

19-20	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.				утр. про- бежка
21-22	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный				утр. про- бежка

	бег 12 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.				
23	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. Спортивные игры.				утр. пробежка
24	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.				утр. пробежка
II четверть Гимнастика (10 час) Баскетбол (11час)					
25	Инструктаж по ТБ. История и виды гимнастики. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Единоборства: Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Гигиена борца. Стойки. Захваты рук и туловища.				стойка на голове и плечах.
26	Висы и упоры. Строевые упражнения. Единоборства: Передвижения в стойке. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.				стойка на голове и плечах
27	Гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Висы и упоры. Строевые упражнения. Единоборства: Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение				стойка на голове и плечах
28	Подтягивание на перекладине в висе (на результат). Висы и упоры. Единоборства: борьба за предмет. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления .				стойка на голове и плечах
29	Опорный прыжок: согнув ноги(юноши); боком с поворотом (девушки).				стойка на голове и

	Единоборства: упражнения по овладению приёмами страховки.				плечах
30	Зачёт: Опорный прыжок (техника выполнения). Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.				стойка на голове и плечах
31	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма. Кувырок: назад в упор стоя ноги врозь, вперёд, длинный кувырок. ОРУ с предметами.				стойка на голове и плечах
32	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма. Стойка на голове, руках . "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. ОРУ с предметами.				стойка на голове и плечах
33	Зачёт: Комбинация из разученных элементов (техника выполнения). Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Приёмы массажа.				стойка на голове и плечах
34	Зачёт: Лазанье по канату в два приёма (техника выполнения). Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане, гигиенические требования.				стойка на голове и плечах
Баскетбол (11 час)					
35	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола. Психические процессы в обучении двигательным действиям.				подъём туловищ
36-37	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Мини-				подъём туловищ

	баскетбол.				
38	Зачёт: Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (техника выполнения).				подъём туловищ
39-40	Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Мини-баскетбол.				подъём туловищ
41-42	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча в парах в движении с сопротивлением. Мини-баскетбол.				подъём туловищ
43-44	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Мини-баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.				подъём туловищ
45	Зачёт: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением (техника выполнения).				подъём туловищ
III четверть Настольный теннис (8 час) Спортивные игры (25 час)					
46	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.				подъём туловищ
47-49	Подача и прием подачи.				подъём туловищ
50	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.				подъём туловищ
51-52	Удар накатом. Учебная игра.				подъём туловищ
53	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.				подъём туловищ
Баскетбол (13 час)					
54	Инструктаж по ТБ. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.				сгибание разгибание рук и ног

55-56	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3, 2х1, 3х1. Игра баскетбол.				сгибание разгибание рук и ног
57-59	Зачёт: Штрафной бросок (техника выполнения). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.				сгибание разгибание рук и ног
60-62	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.				сгибание разгибание рук и ног
63-66	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.				сгибание разгибание рук и ног
67	Зачёт: Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест (техника выполнения). Совершенствование физических способностей.				сгибание разгибание рук и ног
Волейбол (12 час)					
68	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.				сгибание разгибание рук и ног
69-70	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах, в парах через сетку. Приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи.				сгибание разгибание рук и ног
71	Зачёт: Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку (техника выполнения).				сгибание разгибание рук и ног
72-73	Приём мяча снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания				сгибание разгибание рук и ног

	мяча партнёром.				
74	Зачёт: Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку (техника выполнения).				сгибание разгибание рук и ног
75-77	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.				сгибание разгибание рук и ног
78	Зачёт: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром (техника выполнения).				сгибание разгибание рук и ног
79	Зачёт: Нижняя прямая подача (техника выполнения).				сгибание разгибание рук и ног

IV четверть Легкая атлетика (14 час) Спортивные игры (8 час)

80	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Метание малого мяча на дальность, заданное расстояние.				подтягиван ие
81-82	Зачёт: Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.				подтягиван ие
83-84	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.				подтягиван ие
85-86	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 40-50 м. Старты из разных положений. Встречная эстафета.				подтягиван ие
87-88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Круговая эстафета.				подтягиван ие

89-90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты.				подтягивание
91	Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции.				утр пробежка
92	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.				утр пробежка
93	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры.				утр пробежка
94	Зачёт: Бег 2000 м (без учёта времени)-девушки; Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.				утр пробежка
95	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.				утр пробежка
96	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.				утр пробежка
97-98	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинации из элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.				утр пробежка
99	Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.				утр пробежка
100	Ловля и передача мяча двумя руками на месте, в движении с сопротивлением				утр

	защитника. Ведение мяча в движении с сопротивлением защитника. 7-ми метровый штрафной бросок. Мини-гандбол.				пробежка
101 - 102	Бросок мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Мини-гандбол.	.			утр пробежка

Учебно-методическое обеспечение предмета

Нормативные документы и программы:

1. Закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. No 273-ФЗ;
2. Закон об образовании в Республике Мордовия;
3. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»); Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по математике (письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2005 г. № 03-1263);

Методические материалы: 1. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2002г. 2. А.П. Матвеев. Методика физического воспитания в начальной школе. Москва. «Владос пресс» 2003г. 3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г. 4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г. 5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994г. 6. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г. 7. В.Я. Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС». 2005г. 8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г. 9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г. 10. Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс». 11. Методическая газета-«Спорт в школе». Москва. Издательский дом «Первое сентября»

Интернет – ресурсы:

- <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
<http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
<http://pedsovet.ru> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
<http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
<http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
<http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический порта «Методкабинет.РФ»];
<http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
<http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
<http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
<http://www.fizkulturavshkole.ru/> [Портал «Физкультура в школе»];
<http://www.fismag.ru/> [Сайт журнала «Физкультура и спорт»];
fizcultura.ucoz.ru [Сайт журнала «Физкультура в школе»];
<http://www.fizkult-ura> [Сайт профессионального сообщества учителей физической культуры «ФизкультУра»];
<http://www.school-obz.org/> [Сайт информационно-методического издания для преподавателей «Основы безопасности жизнедеятельности»];
<http://www.e-osnova.ru/journal/23> [Сайт журнала «Основа профессионального роста»];
<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> [Образовательный ресурс «Безопасность жизнедеятельности»];
<http://обж.рф/> [Сайт «ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности»];
<http://www.k-yroky.ru/load/125> [Сайт для учителей и учащихся «К уроку.Ru