

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Н.А. Прокофьева  
Приказ № 156  
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«физическая культура»**  
название учебного предмета

**для 9 класса Б параллели**

3 часа в неделю (всего 102 часов)

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Глаголева Л.В.

**Санкт-Петербург**

**2018**

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 9б класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

## **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004 года «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями на 23 июня 2015 года)»)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ОП ООО 9 класс ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)

Учебного плана основного общего образования (ФКГОС) 9 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 8-9 класс» для 9 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2018.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью**:

**формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие,

точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);  
 -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;  
 -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;  
 -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;  
 -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;  
 -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  
 -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  
 -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  
 -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к ученикам с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### Учебно-тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 9а класс.					
	Год	1чет-ть	2чет-ть	3чет-ть	4чет-ть
<b>Базовая часть</b>	92 час.				
Основы знаний о физической культуре.	<b>В процессе урока</b>				
Легкоатлетические упражнения.	34 час.	15 час.			16 час.
Гимнастика с элементами акробатики.	10 час.		14 час.		

Спортивные игры.	30 час			20 час.	
Кроссовая подготовка	18 час.				
<b>Вариативная часть.</b> Атлетическая гимнастика. О.Ф.П.	10 час.	9 час.	10 час.	10 час.	8 час.
<b>Итого</b>	102 час.	24 час.	24 час.	30 час.	24 час.

<b>Контрольно-измерительные материалы 9а класс</b>		
<b>№</b>	<b>Контрольные материалы</b>	<b>Контрольные нормативы.</b>
<b>1</b>	Бег 60м.сек.	м.10.0-9.2-8.4 д.10.6-10.0-9.4.
<b>2</b>	Бег 2000м.мин.	м.11.30-10.30-9.30. д.12.00-11.30-10.30.
<b>3</b>	Прыжки в длину с места. см.	м.170-190-205. д.155-165-180.
<b>4</b>	Метание мяча на дальность	на овладение техникой.
<b>5</b>	Акробатическая связка.	на овладение техникой.
<b>6</b>	Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д.	м.7-8-9. д.10-13-15.
<b>7</b>	Штрафные броски. Бросок после ведения.	на овладение техникой.
<b>8</b>	Наклон вперед из положения сидя. см.	м.6-8-10. д.10-12-14.
<b>9</b>	Поднимание туловища из положения лежа. кол-во раз.	м.17-20-25. д.15-20-23.
<b>10</b>	Челночный бег 3х10м.сек.	м.9.0-8.5-8.0 д.9.5-9.3-8.8
<b>11</b>	Прыжки ч/з скакалку за 1мин.кол-во раз.	м.105-115-130 д.110-120-140
<b>12</b>	Отжимание в упоре лежа. кол-во раз.	м.18-20-25 д.10-12-15
<b>13</b>	Прыжок в длину с разбега. см.	м.330-380-430 д.290-330-370

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировок в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добропорядочное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;  
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;  
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;  
-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.  
Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  
-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;  
-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  
-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;  
-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  
-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  
-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;  
-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  
-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика.

#### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.

#### **Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.  
*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка** .Прикладно -ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности** .Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики** .Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика** .Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.**

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физкультуры в 9Б классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

## **Календарно-тематическое планирование** **9б класс**

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Требование к результатам (предметные и метапредметные)		
	План	Факт			Содержание урока	Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b>							
1	Первая неделя 03.09-08.09		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки.	Знать правила т/б	Выполнять т/б.

2	Вторая неделя 10.09-15.09	Никольский сад.	1	Старт. Выход со старта Бег 3х30	Выполнять выход со старта.	Выполнять быстро и технически правильно.
3		Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
4		Никольский сад.	1	Стартовый разбег. Повторный бег 4х30.	Выполнять стартовый разбег.	Выполнять быстро и технически правильно.
5		Никольский сад.	1	Финиширование. Бег по дистанции 2х60	Выполнять финиширование.	Выполнять быстро и технически правильно.
6	Третья неделя 17.09-22.09	Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко. Работать в команде.
7		Никольский сад.	1	Бег 60м.	Пробегать дистанцию на оценку.	Пробегать с максимальной скоростью.
8		Никольский сад.	1	Повторный бег 3х500м.	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	Пробегать с максимальной скоростью.
9	Четвертая неделя 24.09-29.09	Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать физические качества.
10		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 1000м.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Выполнять быстро с максимальной скоростью.
11		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 1500м.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Выполнять быстро и четко.
12	Пятая неделя 01.10-06.10	Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать физические качества.
13		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 2000м в среднем темпе.	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Развивать выносливость..
14		Никольский сад.	1	Бег 2000м.на результат.	Пробежать дистанцию на оценку.	Выполнить задание с максимальной скоростью..
15	Шестая неделя 08.10-13.10	Никольский сад.	1	Бег по дистанции 3000м без учета времени.	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Развивать выносливость..
16		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать физические качества.
17		Спортзал	1	Метание мяча на дальность отскока.	Совершенствовать технику метания.	Выполнять задание с максимальным отскоком мяча..
18		Спортзал	1	Метание мяча с разбега в	Выполнять метание точно в	Развивать меткость.

				вертикальную цель	цель.	
19	Седьмая неделя 15.10-20.10	Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко. Работать в команде.
20		Спортзал	1	Метание мяча на результат.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить зачет на отлично.
21		Спортзал	1	Челночный бег 8x10. Эстафеты.	Совершенствовать технику челночного бега.	Развивать ловкость и скоростные качества..
22	Восьмая неделя 22.10-27.10	Спортзал	1	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	Выполнить на максимальную длину Развивать прыгучесть..
23		Спортзал	1	Прыжки в длину с места. О.Ф.П.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
24		Спортзал	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать физические качества.

**II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.**

25	Девятая неделя 05.11-10.11	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках гимнастике и О.Ф.П.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
26		Спортзал	1	Акробатика М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-	Выполнить акробатический элемент.	Выполнять технически правильно.
27		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.
28	Десятая неделя 12.11-17.11	Спортзал	1	Акробатика М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-	Выполнить акробатический элемент.	Выполнять технически правильно.
29		Спортзал	1	Акробатика М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-	Выполнить задание на оценку.	Выполнить задание на отлично.
30		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.
31	Одннадцатая неделя 19.11-24.11	Спортзал	1	Акробатика М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
32		Спортзал	1	Лазанье по канату на скорость. Прыжки через скакалку	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
33		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.

34	Двенадцатая неделя 26.11-01.12	Спортзал	1	Лазанье по канату на скорость. Прыжки через скакалку	Совершенствовать лазанье по канату	Развивать силу и прыгучесть.
35		Спортзал	1	Лазанье по канату на скорость. Прыжки через скакалку	Совершенствовать лазанье по канату	Развивать силу и прыгучесть.
36		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.
37	Тринадцатая неделя 03.12-08.12	Спортзал	1	Подтягивание в висе -М подтягивание в висе лежа-Д	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
38		Спортзал	1	Подтягивание в висе -М подтягивание в висе лежа-Д	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
39		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.
40	Четырнадцатая неделя 10.12-15.12	Спортзал	1	Подтягивание в висе -М подтягивание в висе лежа-Д	Выполнять упражнения и прыжки через скакалку.	Развивать физические качества и выполнять максимальное количество прыжков.
41		Спортзал	1	Упражнения у гимнастической стенки. О.Ф.П.	Выполнять упражнения .	Развивать физические качества.
42		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики.	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.
43	Пятнадцатая неделя 17.12-22.12	Спортзал	1	Упражнения на гибкость	Развивать гибкость	Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.
44		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики. Спортивные игры	Выполнит задание комплекса.	Развивать физические качества.
45		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики. Спортивные игры	Выполнять правила игры.	Выполнять четко и быстро.
46	Шестнадцатая неделя 24.12-29.12	Спортзал	1	Прыжки в длину с места. О.Ф.П.	Совершенствовать прыжки развивать прыгучесть.	Развивать физические качества.
47		Спортзал	1	Прыжки в длину с места. О.Ф.П.	Совершенствовать прыжки развивать прыгучесть.	Развивать физические качества.
48		Спортзал	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать физические качества.

**III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.**

49	Семнадцатая неделя 14.01-19.01	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол.	Знать правила игры и выполнять и техники безопасности..	Выполнять правила .
50		Спортзал	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	Совершенствовать технику бросков.	Применять приобретенный навык в игре.
51		Спортзал	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	Совершенствовать технику бросков.	Применять приобретенный навык в игре.
52	Восемнадцатая неделя 21.01-26.01	Спортзал	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	Совершенствовать технику бросков.	Применять приобретенный навык в игре.
53		Спортзал	1	Броски мяча после ведения.	Совершенствовать технику бросков.	Применять приобретенный навык в игре.
54		Спортзал	1	Броски мяча после ведения.	Совершенствовать технику бросков.	Применять приобретенный навык в игре.
55	Девятнадцатая неделя 28.01-02.02	Спортзал	1	Броски мяча после ведения.	Совершенствовать технику бросков.	Применять приобретенный навык в игре.
56		Спортзал	1	Позиционное нападение. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать позиционное нападение и овладеть тактикой свободного нападения.	Применять приобретенный навык в игре.
57		Спортзал	1	Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Штрафные броски.	Совершенствовать тактические навыки.	Применять приобретенный навык в игре.
58	Двадцатая неделя 04.02-09.02	Спортзал	1	Штрафные броски. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать тактические навыки в игре.	Применять приобретенный навык в игре. Играть в команде.
59		Спортзал	1	Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать тактические навыки в игре.	Применять приобретенный навык в игре. Играть в команде.
60		Спортзал	1	Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры.	Применять приобретенный навык в игре. Играть в команде.
61	Двадцать	Спортзал	1	Правила игры в	Знать правила игры в	Научится играть в

	первая неделя 11.02-16.02		волейбол. Теоретические сведения.	волейбол.	волейбол.
62	Спортзал	1	Способы перемещения в стойке.	Совершенствовать перемещения	Применять приобретенный навык в игре.
63		1	Прием и передачи мяча нижний, верхний в парах.	Совершенствовать нижний прием мяча..	Применять приобретенный навык в игре.
64	Двадцать вторая неделя 18.02-23.02	Спортзал	1	Прием и передачи мяча нижний, верхний в парах.	Совершенствовать нижний прием мяча..
65		Спортзал	1	Прием и передачи мяча нижний, верхний в парах.	Совершенствовать прием и передачи мяча 2-я руками сверху и сверху.
66		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Выполнять тактические и технические действия в игре.
67	Двадцать третья неделя 25.02-02.03	Спортзал	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Совершенствовать нападающий удар и верхнюю подачу мяча.
68		Спортзал	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Совершенствовать нападающий удар и верхнюю подачу мяча.
69		Спортзал	1	Верхняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать отбивание мяча кулаком.
70	Двадцать четвертая неделя 04.03-09.03	Спортзал	1	Верхняя прямая подача	Совершенствовать верхнюю прямую подачу по зонам.
71		Спортзал	1	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать отбивание мяча кулаком.
72		Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении и защите.	Совершенствовать тактические и технические навыки в игре.
73	Двадцать пятая неделя 11.03-16.03	Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении и защите.	Совершенствовать тактические и технические навыки в игре.
74		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Совершенствовать тактические и технические навыки в игре.
75		Спортзал	1	Игровые	Совершенствовать
					Применять

				комбинации в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	тактические и технические навыки в игре.	приобретенный навык в игре. Играть в команде.
76	Двадцать шестая неделя 18.03-23.03	Спортзал	1	Игровые комбинации в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	Играть по упрощённым правилам.	Совершенствовать тактические и технические навыки в игре.
77		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Совершенствовать тактические и технические навыки в игре.	Применять приобретенный навык в игре. Играть в команде.
78		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Совершенствовать тактические и технические навыки в игре.	Применять приобретенный навык в игре. Играть в команде.
<b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.</b>						
79	Двадцать седьмая неделя 01.04-06.04	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
80		Спортзал	1	Прыжок в длину с разбега. Сочетание отталкивания и полета.	Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
81		Спортзал	1	Сочетание работы рук и ног в фазе полета.	Выполнять прыжок по высоко-далекой траектории.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
82	Двадцать восьмая неделя 08.04-13.04	Спортзал	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять прыжок по высоко-далекой траектории.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
83		Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега с разного расстояния.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега..	Выполнить прыжок на максимальную длину.
84		Спортзал	1	Прыжок в длину с разбега на результат.	Выполнять задание на оценку.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
85	Двадцать девятая неделя 15.04-20.04	Спортзал	1	Низкий старт. Бег 3x30	Пробегать дистанцию с низкого старта.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
86		Спортзал	1	Выход с низкого старта. Бег 2x60	Пробегать дистанцию с низкого старта. Совершенствовать технику бега.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
87		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.

88	Тридцатая неделя 22.04-27.04	Никольский сад.	1	Финиширование. Бег 3x60	Совершенствовать финишировать.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
89		Никольский сад.	1	Бег 60 м на результат.	Выполнит задание на оценку.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
90		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.
91	Тридцать первая неделя 29.04-04.05	Никольский сад.	1	Повторный бег 3x500	Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
92		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 1500м	Совершенствовать бег на длинные дистанции..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
93		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 2000м.	Совершенствовать бег на длинные дистанции..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
94	Тридцать вторая неделя 06.05-11.05	Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.
95		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 2000м.	Совершенствовать бег на длинные дистанции..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
96		Никольский сад.	1	Бег 2000м на результат.	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
97	Тридцать третья неделя 13.05-18.05	Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.
98		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 3000м	Совершенствовать бег на длинные дистанции..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
99		Никольский сад.	1	Бег в среднем темпе 3000м	Совершенствовать бег на длинные дистанции..	Выполнить задание с максимальной скоростью.
100	Тридцать четвертая неделя 20.05-25.05	Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.
101		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.
102		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание	Развивать физические качества.