

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 167

Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1 от
29.08.2023

Ленская И.В.



СОГЛАСОВАНО

Принято на
педагогическом совете
ГБОУ школы № 167

Протокол №1 от
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ
школы № 167

Бегельдиевой С.М.

Приказ от № 127 от
31.08.2023

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Предметная область: «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Основное общее образование
для 9А класса

2023-2024 учебный год

Разработчик:

Ленская Ирина Валериевна

Учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 9 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основного общего образования по физической культуре. Автор А.П. Матвеев, издательство «Просвещение» 2018, Москва.

Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю). Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материально–технического обеспечения школы в образовательном процессе, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела по ОФП и гимнастики с элементами йоги, также увеличены часы на раздел «Спортивные игры» (футбол).

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление легкоатлетических упражнений в эстафетном беге, прыжках в длину и высоту, метаниях. Продолжается совершенствоваться техника бега на короткие и средние дистанции. Данный материал содействует дальнейшему развитию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует

укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учащихся проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах. Задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

При разработке рабочей программы учитывались участие школы в районных и городских соревнованиях по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Содержание учебного предмета по физической культуре. Курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Требование к качеству освоения программного материала.

Знать (понимать):

- Девиз Олимпийского движения.
- Порядок зажжения Олимпийского огня.
- Место хранения олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена.
- Причины травматизма.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.0	5.1 - 5.4	5.7	5.2	5.4-5.6	5.8

Челночный бег 3\10м	7.2	8.0-8.4	8.8	8.4	8.6-8.9	9.2
Прыжки в длину с места (см)	220	200-208	180	194	165-175	160
Прыжки через скакалку за 1 мин	180	110-120	105	185	120-130	115
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	60	40-45	39	46	36-39	32
Наклон вперёд (см.)	12	8-10	7	16	12-14	11
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	15	7-9	6	17	10-15	9
Бег 1000 м.	3.05	4.00-4.35	5.00	4.40	5.10-5.20	6.00

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения
1.	Книгопечатная продукция 1. Рабочая программа, А.П. Матвеева, издательство «Просвещение» 2018, Москва
2.	Учебно-практическое оборудование

Гимнастика	Магнитофон (1), диск (1), гимнастическая стенка, гимнастические маты (8шт.), обручи (6), скакалки (10), скамейки (6).
Лёгкая атлетика	Эстафетные палочки (4), мячи для метания (12), кубики (6), секундомер (1).
Спортивные игры	Баскетбольные мячи (20), волейбольные мячи (12), футбольные мячи (1), волейбольная сетка (1).
ОФП	Набивные мяча весом 2кг. (2), набивные мяча весом 5кг. (2), магnezия.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 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.

Тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов	Содержание темы	Требование к уровню подготовки учащихся
I.	Знания о физической культуре			
1.	История физической		Девиз Олимпийского движения.	Знать (понимать):

	культуры		<p>Порядок зажжения Олимпийского огня.</p> <p>Место хранения олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена.</p>	<p>-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения</p>
2.	Базовые понятия физической культуры		<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p>	<p>Знать (понимать):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.
3.	Физическая культура человека		<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Знать (понимать):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими

				упражнениями.
II.	Способы (двигательной) физкультурной деятельности			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой		<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой		<p>Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.</p> <p>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

III.	Физическое совершенствование			
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность		Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь: - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Организующие команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 ° кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).</p>	Уметь: - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

			<p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1м.).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
Лёгкая атлетика	19	<p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>-Уметь</p> <p>выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения.</p>	
Кроссовая подготовка	15	<p>Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).</p>	<p>-Уметь</p> <p>выполнять передвижения в</p>	

			Упражнения общей физической подготовки.	<p>ходьбе, беге, прыжках разными способами.</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения.</p>
Спортивные игры	20	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам. 	

			<p>остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	Футбол	10		<p>Уметь:</p> <p>- Выполнять игровые действия, играть по правилам.</p>
	Гимнастика	9	<p>Организуемые команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев.</p> <p>Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с</p>	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять строевые упражнения.</p> <p>- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации.</p>

			<p>опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).</p>	
	ОФП	15	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	
	Количество часов	102		

Формирование УУД

Тема	Планируемые результаты		
	Личностные	Предметные	Метапредметные
Легкая атлетика	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-</p>	<p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 7 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13</p>	<p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей</p>

	<p>половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,</p> <p>составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;</p> <p>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</p>	<p>познавательной деятельности;</p> <p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,</p> <p>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;</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>умение организовывать учебное сотрудничество и совместную</p>
--	--	--	--

			<p>деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p>
<p>ОФП с элементами гимнастики</p>	<p>отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:</p> <p>понимание необходимости</p>	<p>в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических</p>	<p>характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи,</p>

	<p>личного участия в формировании собственного здоровья;</p> <p>навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;</p> <p>знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;</p> <p>готовность и способность к саморазвитию и самообучению;</p> <p>готовность к личностному самоопределению;</p> <p>уважительное отношение к иному мнению;</p> <p>овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;</p> <p>этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>	<p>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);</p>	<p>акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности; умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма; умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p>
--	--	---	---

	<p>чувствам и обстоятельствам других людей;</p> <p>положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;</p> <p>дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;</p> <p>оказание бескорыстной помощи окружающим.</p>		
Спортивные игры	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях</p>	<p>в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр. 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</p>	<p>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</p>

	<p>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.</p>	<p>безопасности во время выполнения упражнений; 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.</p>	<p>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.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального</p>	<p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 7 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50</p>	<p>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;</p> <p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе</p>

	<p>здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,</p> <p>составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>м;</p> <p>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</p>	<p>альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>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;</p> <p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и</p>
--	---	---	--

			<p>разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p>
--	--	--	--

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9А класс).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9А
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14

1.3	Легкая атлетика	19
1.4	Кроссовая подготовка	15
1.5	Спортивные игры	20
II	Вариативная часть	34
2.1	Спортивные игры на основе футбола	10
2.2	ОФП	15
2.3	Гимнастика с элементами йоги	9
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (3 ч. в неделю) для 9А класса

№ урока	Дата (плановая)	Тема урока	Вид контроля	Планируемые результаты
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		
2		Разучивание положения низкого старта. Беговые упражнения.		
3		Совершенствование положения низкого старта. Беговые упражнения.		
4		Вариативная часть. Футбол. Ведение и остановка мяча.		
5		Бег 6 минуты. Специальные беговые упражнения. Закрепление челночного бега 3\10 метров.		
6		Специальные беговые упражнения. Закрепление челночного бега 3\10 метров.		
7		Вариативная часть. Футбол. Разучивание остановки мяча после удара и отскока от деревянного щита.		

8		Совершенствование ч\б 3\10м.		
9		Специальные беговые упражнения. Ч\б 3\10м.		
10		Учет. Челночный бег 3\10 метров.	учет: челночный бег 3\10 метров.	
11		Вариативная часть. Футбол. Закрепление остановки мяча в сочетании с ведением и обманными движениями.		
12		Разучивание техники метания мяча. ОРУ с малыми мячами.		
13		Закрепление техники метания мяча. ОРУ с малыми мячами.		
14		Вариативная часть. Футбол. Остановка мяча в игровых упражнениях и играх.		
15		Прыжковые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с места.		
16		Специальные Прыжковые упражнения.		
17		Вариативная часть. Футбол. Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по « восьмерке», а также между стоек.		
18		Метание мяча в цель. Эстафеты.		
19		ОРУ с малыми мячами. Метание.		
20		Вариативная часть. Футбол. Обманные движения (финты).		
21		Бег 8 минут. Прыжки за 1 минуту.		
22		ОРУ со скакалкой. Прыжки за 1 минуту. Эстафеты с различными предметами.	учет: прыжки через скакалку за 1 минуту.	
23		Вариативная часть. Футбол. Закрепление отбора мяча.		
24		Специальные беговые упражнения. Бег 500м.		
25		Кроссовая подготовка. Бег 500м.	учет:	

			бег 500 метров.	
26		Вариативная часть. Футбол. Совершенствование отбора мяча.		
27		Специальные прыжковые упражнения. Длина.		
28		«Рванный бег» до 8,5 мин. Прыжок в длину с места. Волейбол.	Учет: длина	
29		Вариативная часть. ОФП. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.		
30		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Ритмика. ОРУ на гибкость.		
31		Строевые упражнения. Ритмика. ОРУ на гибкость.		
32		Вариативная часть. ОФП. ОРУ на пресс в парах.		
33		Разучивание строевых упражнений. Ритмика. Перекат. «Угол». «Мост».		
34		Закрепление строевых упражнений. Ритмика. Перекат. «Угол». «Мост».		
35		Вариативная часть. ОФП. ОРУ на пресс в парах.		
36		Строевые упражнения. Ритмика. «Мост». «Угол». Техника выполнения кувырка вперед.	Учет: Строевые упражнения	
37		Ритмика. «Мост». «Угол». Техника выполнения кувырка вперед.		
38		Вариативная часть. ОФП. ОРУ на пресс в парах за 1 минуту.		
39		Разучивание выполнения кувырка вперед .		
40		Техника выполнения кувырка вперед .		
41		Вариативная часть. ОФП. Закрепление отжимание.		
42		Ритмика. Виды перелазания. ОРУ с обручами. «Полоса препятствий».		
43		Виды перелазания. ОРУ с обручами. «Полоса препятствий».		
44		Вариативная часть. ОФП. Отжимание.		

45		Строевые упражнения. Акробатическая связка.		
46		ОРУ на месте. Акробатическая связка.		
47		Вариативная часть. ОФП. Разучивание подтягивания.		
48		Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Акробатические упражнения.		
49		Строевые упражнения. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.		
50		Вариативная часть. ОФП. Подтягивание.		
51		Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение волейболиста. Верхняя передача мяча в парах на месте.		
52		Стойка и перемещение волейболиста. Верхняя передача мяча в парах на месте.		
53		Вариативная часть. ОФП. ОРУ в парах с изменением положения.		
54		ОРУ с мячами. Верхняя передача мяча через сетку.		
55		Волейбол. ОРУ с мячами. Верхняя передача мяча через сетку.		
56		Вариативная часть. ОФП. Учет пресс в парах.	Учет пресс в парах.	
57		Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку в парах.		
58		Верхняя передача мяча через сетку в парах. Волейбол.		
59		Вариативная часть. ОФП. Разновидности прыжков со скакалкой.		
60		Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.		
61		Прием мяча снизу после подачи. Волейбол.		
62		Вариативная часть. ОФП. ОРУ со скакалкой. Учет.	Учет: Прыжки через скакалку за 1 мин.	
63		Волейбол. Верхняя подача мяча. Разновидности подачи мяча.		
64		Верхняя подача мяча. Разновидности подачи мяча.		

65		Вариативная часть. ОФП. ОРУ с гимнастической скамейкой.		
66		Волейбол. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения.		
67		Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения.		
68		Вариативная часть. ОФП. Прыжки через гимнастическую скамейку.		
69		Волейбол. Передачи мяча в парах после отскока от пола. Нападающий удар.		
70		Передачи мяча в парах после отскока от пола. Волейбол.		
71		Вариативная часть. ОФП. ОРУ на гимнастической стенке.		
72		Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
73		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
74		Вариативная часть. Дыхательная гимнастика. Отжимание.	Учет: отжимание	
75		Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. На месте, в движении.		
76		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. На месте, в движении.		
77		Вариативная часть. Упражнения для развития силы с индивидуально подобранной дозировкой.		
78		Овладение техникой бросков мяча.		
79		Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	учет: ведение мяча с броском по кольцу.	
80		Вариативная часть. Упражнения для развития силы с индивидуально подобранной дозировкой. ОРУ с гимнастическими скамейками.		

81		Медленный бег до 6 минут. Челночный бег 10/10м. Линейные эстафеты с различными предметами.		
82		Бег до 6 минут. Челночный бег 10/10м. Линейные эстафеты с различными предметами.		
83		Вариативная часть. Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья, профилактике утомления.		
84		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег до 7 минут. Старт из различных исходных положений. Челночный бег 10/10м.		
85		Медленный бег до 7 минут. Старт из различных исходных положений. Челночный бег 10/10м.		
86		Вариативная часть. ОРУ на гибкость.		
87		ОРУ с теннисными мячами. Метание мяча. Эстафеты.		
88		ОРУ с малыми мячами. Метание мяча. Эстафеты.		
89		Вариативная часть. ОРУ на гибкость. Упражнения для развития равновесия.		
90		Кроссовая подготовка. 8-минутный бег. Специальные беговые упражнения.		
91		Бег 1000 метров. Кроссовая подготовка.	учет: бег 1000 метров	
92		Вариативная часть. Упражнения для развития ловкости.		
93		Специальные прыжковые упражнения. Длина.		
94		Прыжок в длину с места. Прыжки через гимнастическую скамейку.	Учет: длина	
95		Повторно-обобщающий урок		
96		Повторно-обобщающий урок.		
97		Повторно-обобщающий урок.		

98		Повторно-обобщающий урок.		
99		Повторно-обобщающий урок.		
100		Повторно-обобщающий урок.		
101		Повторно-обобщающий урок.		
102		Повторно-обобщающий урок.		