

Утверждаю

*И.о. Директора школы*

\_\_\_\_\_ *Е.Е. Серова*

*Приказ №87 от 30.08.2024*

**Рабочая программа по физической культуре для 8А, Б, К класса**

Составитель: Зиновьев Н.А., учитель физической культуры

Количество часов по учебному плану 68, 2 часа в неделю.

1. Учебник: Лях, В.И. Физическая культура 8 - 9 классы: учебник / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2021

Программа: ФОП. Физическая культура.

*Рассмотрено и одобрено*

*на заседании ШМО*

*учителей ФИТОМ.*

*Протокол № 1 от 28.08.2024г.*

*Руководитель ШМО*

\_\_\_\_\_ *Т.А. Ларина*

*Согласовано.*

*Зам .директора по УВР*

\_\_\_\_\_ *Е.Е.Серова*

*29.08.2023 г.*

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 сохранять 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.

#### **Предметные результаты**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выявлять связь физической культуры с трудом.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- ✓ измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- ✓ вести систематические наблюдения за их динамикой;
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

#### **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;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ 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 движений);
- ✓ 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 в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ 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;
- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на уроке, и задачи по освоению двигательных действий;
- ✓ принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем в учебном процессе;
- ✓ принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- ✓ осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- ✓ проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- ✓ различать способ и результат собственных и коллективных действий.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- ✓ оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- ✓ самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- ✓ осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- ✓ проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

## **Познавательные универсальные учебные действия:**

### **Выпускник научится:**

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ✓ ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- ✓ осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- ✓ осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- ✓ самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- ✓ произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- ✓ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- ✓ отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- ✓ контролировать свои действия в коллективной работе;
- ✓ во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- ✓ следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- ✓ контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- ✓ при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- ✓ аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- ✓ продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- ✓ последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

- ✓ осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Содержание рабочей программы по физической культуре

### **Знания о физической культуре – в процессе уроков.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО. 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. 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. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы 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 физкультпауз (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 – 27 часов**

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

##### **Легкая атлетика – 32 часа**

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м с низкого старта .Челночный бег. Прыжки в длину с места и в длину с

разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность.

##### **Спортивные игры – 46 часов**

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности .Ведение. Броски, ловля. Передача. Перехват б/мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. Стойки и перемещения в волейболе Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Прямой нападающий. Учебная игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

<b>№</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
1	Знания о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
3	Легкая атлетика	29
4	Гимнастика с основами акробатики	28
5	Спортивные игры ( баскетбол)	25
	(волейбол)	20
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**Календарно-тематическое планирование в 8 классе.**

№ урока	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы	Тема урока
	По плану	Факт		
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>				
1			1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике <b>История возникновения ГТО.</b>
2			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
3			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
4			1	Низкий старт. Тест - бег 30 метров.
5			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
6			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
7			1	Развитие скоростных способностей. <b>Учёт - бег 60 метров.</b>
8			1	Развитие скоростной выносливости.
9			1	Развитие скоростной выносливости.
10			1	Развитие скоростной выносливости. <b>Учёт -бег 1000 метров.</b>
11			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
12			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
13			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
14			1	Метание мяча на дальность. <b>Учёт- челночный бег 3х10 метров.</b>
15			1	Метание мяча на дальность. <b>Тест- 6 минутный бег.</b>
16			1	Прыжок в длину.
17			1	Тест - прыжок в длину с места.
<b>Баскетбол 17 ч</b>				
18			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки
19			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
20			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
21			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
22			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
23			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
24			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол

25			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
26			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
27			1	Учет ведения мяча с изменением направления движения
28			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
29			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
30			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
31			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
32			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
33			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
34			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
<b>Гимнастика 28 часов</b>				
35			1	Техника безопасности на уроках гимнастики
36			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
37			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
38			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Тест-гибкость
39			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
40			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
41			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
42			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
43			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
44			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
45			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
46			1	Упражнения в висе. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47			1	Упражнения в висе. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

48			1	<b>Учёт- прыжки через скакалку.</b> Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
49			1	Учёт упражнения на гимнастическом бревне. Лазания по канату.
50			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
51			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
52			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
53			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
54			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
55			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
56			1	Совершенствование опорного прыжка. <b>Учёт-лазание по канату.</b>
57			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
58			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
59			1	Броски набивного мяча из-за головы <b>Учёт-Опорный прыжок</b>
60			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствии
61			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствии
62			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствии
<b>Волейбол 20 часов</b>				
63			1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
64			1	Стойки и перемещение в волейболе
65			1	Стойки и перемещение в волейболе
66			1	Стойки и перемещение в волейболе
67			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
68			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
69			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
70			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
71			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
72			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
73			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
74			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
75			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
76			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.

77			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
78			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
79			1	Учебно-тренировочная игра
80			1	Учебно-тренировочная игра
81			1	Учебно-тренировочная игра
82			1	Учебно-тренировочная игра
<b>Баскетбол 8 часов</b>				
83			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
84			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
85			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
86			1	Ловля мяча, ведение, бросок в два шага в корзину.
87			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
88			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
89			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
90			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
91			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
92			1	Развитие скоростных способностей. <b>Тест-30 метров</b>
93			1	<b>Учёт- бег 60 метров</b>
94			1	<b>Тест- прыжок в длину с места, встречная эстафета.</b>
95			1	Развитие скоростной выносливости. Учёт- бег - 500 метров
96			1	Переменный бег. Тест- челночный бег 3 x10 метров
97			1	<b>Учёт – 1000 метров</b>
98			1	Метание малого мяча на дальность
99			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
100			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
101			1	<b>Учёт-Метание мяча на дальность.</b>
102			1	Бег с преодолением полосы препятствий. Игра – футбол.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ульяновска «Средняя школа №9»

Утверждаю

*И.о. директора школы*

\_\_\_\_\_ *Е.Е. Серова*

*Приказ №87 от 30.08.2024*

**Рабочая программа по физической культуре для 9А, Б класса**

Составитель: Зиновьев Н.А., учитель физической культуры

Количество часов по учебному плану 68, 2 часа в неделю.

2. Учебник: Лях, В.И. Физическая культура 8 - 9 классы: учебник / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2021

Программа: Физическая культура. ФОП

*Рассмотрено и одобрено*

*на заседании ШМО*

*учителей ФИТОМ.*

*Протокол № 1 от 29.08.2024г.*

*Руководитель ШМО*

\_\_\_\_\_ *Т.А. Ларина*

*Согласовано.*

*Зам. директора по УВР*

\_\_\_\_\_ *Е.Е. Серова*

\_\_\_\_\_ *2024 г.*

Ульяновск 2024 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» в 9 классе**

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 сохранять 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.

#### **Предметные результаты**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- ✓ характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выявлять связь физической культуры с трудом.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- ✓ измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- ✓ вести систематические наблюдения за их динамикой;
- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах.

### **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;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ 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 движений);
- ✓ 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 в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ 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;
- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

### **Выпускник научится:**

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на уроке, и задачи по освоению двигательных действий;
- ✓ принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем в учебном процессе;
- ✓ принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- ✓ осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- ✓ проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- ✓ различать способ и результат собственных и коллективных действий.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- ✓ оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- ✓ самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- ✓ осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- ✓ проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве

Интернета;

- ✓ использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ✓ ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- ✓ осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- ✓ осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ✓ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- ✓ осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- ✓ самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- ✓ произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- ✓ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и

групповой деятельности;

- ✓ использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- ✓ отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- ✓ контролировать свои действия в коллективной работе;
- ✓ во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- ✓ следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- ✓ контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- ✓ соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- ✓ при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- ✓ аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- ✓ продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- ✓ последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- ✓ осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Содержание рабочей программы по физической культуре для 9 класса

### Знания о физической культуре – в процессе уроков.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО. 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. 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. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы 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 физкультпауз (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 – 27 часов**

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие

координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

### **Легкая атлетика – 31 часа**

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м с низкого старта .Челночный бег. Прыжки в длину с места и в длину с

разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на

дальность.

### **Спортивные игры – 47 часов**

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности .Ведение. Броски, ловля. Передача. Перехват б/мяча. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. Стойки и перемещения в волейболе Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Прямой нападающий. Учебная игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов по рабочей программе</b>
<i>1</i>	Знания о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
<i>2</i>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>В процессе урока</b>
<i>3</i>	Легкоатлетические упражнения	<b>28</b>
<i>4</i>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>27</b>
<i>5</i>	Спортивные игры (баскетбол)	<b>27</b>
	(волейбол)	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование в 9 классе.

№ урока	Дата		Кол-во часов, отведенных на изучение темы	Тема урока
	По плану	Факт		
<b>Легкая атлетика – 17 ч</b>				
1			1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике <b>История возникновения ГТО.</b>
2			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
3			1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.
4			1	Низкий старт. <b>Тест - бег 30 метров.</b>
5			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
6			1	Развитие быстроты. Низкий старт.
7			1	Развитие скоростных способностей. <b>Учёт - бег 60 метров.</b>
8			1	Развитие скоростной выносливости.
9			1	Развитие скоростной выносливости.
10			1	Развитие скоростной выносливости. <b>Учёт -бег 1000 метров.</b>
11			1	Прыжок в длину.
12			1	<b>Тест - прыжок в длину с места.</b>
13			1	Метание мяча на дальность. <b>Учёт- челночный бег 3x10 метров.</b>
14			1	Метание мяча на дальность. <b>Тест- 6 минутный бег.</b>
15			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
16			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.

17			1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость.
<b>Баскетбол 17 ч</b>				
18			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки
19			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
20			1	Передвижения в баскетболе. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Тест-подтягивание.
21			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
22			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
23			1	Передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.
24			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол
25			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
26			1	Бросок двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра в баскетбол.
27			1	Учет ведения мяча с изменением направления движения
28			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
29			1	Применение изученных упражнений в игре в баскетбол по упрощенным правилам
30			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
31			1	Учебно -тренировочная игра в баскетбол применяя ранее изученных упражнений.
32			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
33			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
34			1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
<b>Гимнастика 28 часов</b>				
35			1	Техника безопасности на уроках гимнастики
36			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
37			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
38			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Тест-гибкость
39			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии.

				Прыжки через скакалку.
40			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
41			1	Акробатические упражнения. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
42			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
43			1	Учёт-акробатической комбинации. Лазания по канату. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.
44			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
45			1	Лазания по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
46			1	Упражнения в висячем положении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47			1	Упражнения в висячем положении. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
48			1	<b>Учёт- прыжки через скакалку.</b> Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
49			1	Учёт упражнения на гимнастическом бревне. Лазания по канату.
50			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
51			1	Лазания по канату. Опорный прыжок. Броски набивного мяча
52			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
53			1	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. <b>Тест-подтягивание</b>
54			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
55			1	Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. <b>Учёт- поднятие туловища</b>
56			1	Совершенствование опорного прыжка. <b>Учёт-лазание по канату.</b>
57			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
58			1	Броски набивного мяча из-за головы опорный прыжок <b>Учёт- сгибание разгибание рук в упоре.</b>
59			1	Броски набивного мяча из-за головы <b>Учёт-Опорный прыжок</b>
60			1	<b>Учёт-бросок набивного мяча.</b> Гимнастическая полоса препятствий

61			1	Учёт-бросок набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствии
62			1	Учёт-бросок набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствии
<b>Волейбол 20 часов</b>				
63			1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
64			1	Стойки и перемещение в волейболе
65			1	Стойки и перемещение в волейболе
66			1	Стойки и перемещение в волейболе
67			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
68			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
69			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча
70			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
71			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
72			1	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча. Учёт- подтягивание.
73			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
74			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
75			1	Верхняя передача и нижний прием мяча.
76			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
77			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
78			1	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Прием мяча после подачи.
79			1	Учебно-тренировочная игра
80			1	Учебно-тренировочная игра
81			1	Учебно-тренировочная игра
82			1	Учебно-тренировочная игра
<b>Баскетбол 8 часов</b>				
83			1	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
84			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
85			1	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
86			1	Ловля мяча, ведение, бросок в два шага в корзину.
87			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.

88			1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.
89			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
90			1	Элементы баскетбола. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
91			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
92			1	Развитие скоростных способностей. Тест-30 метров
93			1	<b>Учёт</b> - бег 60 метров
94			1	<b>Тест- прыжок в длину с места</b> , встречная эстафета.
95			1	Развитие скоростной выносливости. Учёт- бег - 500 метров
96			1	Переменный бег. Тест- челночный бег 3 x10 метров
97			1	<b>Учёт – 1000 метров</b>
98			1	Метание малого мяча на дальность
99			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
100			1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность
101			1	<b>Учёт</b> -Метание мяча на дальность.
102			1	Бег с преодолением полосы препятствии. Игра –футбол.