

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

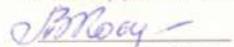
Комитет образования и науки Курской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Среднеольшанская средняя общеобразовательная школа»

Пристенского района Курской области

Рассмотрено  
на заседании МО

  
Косинова Т.В.  
Протокол №1  
от 28.08.2024г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР

  
Кочетова И.А.  
Протокол №1  
от 27.08.2024 г.

Утверждено  
Директор

  
Завьялов С.А.  
Приказ № 1– 64  
от 02.09.2024 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

**Составитель: Жиров Александр Иванович**  
учитель физкультуры

2024 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- ◆ Законом РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г (статьи 9, 14, 29, 32);
- ◆ Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644; от 31.12.2015 г. № 1577, приказа Минпросвещения России от 11.12. 2020 г. №712);
- ◆ Федеральным перечнем рекомендованных учебников на 2024-2025 год. Приказ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования»;
- ◆ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ◆ Примерной основной образовательной программой основного общего образования;
- ◆ Учебным планом МКОУ «Среднеольшанская СОШ» на 2024-2025 уч. год;
- ◆ Учебным календарным графиком на 2024-2025 уч. год;
- ◆ Основной образовательной программой МКОУ «Среднеольшанская СОШ»;
- ◆ Авторской рабочей программой основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 8-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015 .
- ◆ Учебно-методическим комплектом.

## Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## Цели и задачи учебного предмета

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном

развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Учебно – методический комплект**

Физическая культура. 8-9 классы/Под редакцией В. И. Ляха Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2022г.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических

качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

##### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

##### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

##### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

##### **Прикладно-ориентированные упражнения.**

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

## **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на **достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Предметные результаты**

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Учащиеся научатся:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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.

#### ***Учащиеся получают 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, принёсших 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**

#### ***Учащиеся научатся:***

- 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Учащиеся получают 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.

### **Физическое совершенствование**

***Учащиеся научатся:***

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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

#### 4. Календарно-тематический план

№ урока в году, в теме.	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	2	3	4	5
<b>Легкая атлетика (21 час)</b>				
1/1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики проведен. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра «Догони свою пару».	02.09		
2/2	Обучение технике бега на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловля парами».	03.09		
3/3	Подвижные игры: «Лапта», «Ловля парами».	07.09		
4/4	Обучение технике эстафетного бега. Сдача норм ГТО - челн.бег 3x10 м. Подвижная игра «Эстафета»	09.09		
5/5	Обучение технике финиширования. Сдача норм ГТО - бег 30,60м. Подв. игры: «Лапта», «Эстафета»	10.09		
6/6	Спортивная игра «Баскетбол»	14.09		
7/7	Обучение технике метания м/мяча в цель, на дальность полёта. Подвижная игра «Снайперы»	16.09		
8/8	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	17.09		
9/9	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с разбега, метание м/мяча	21.09		
10/10	Обучение технике бега на 1500 м. Подвижная игра «Лапта».	23.09		
11/11	Сдача норм ГТО – бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта».	24.09		
<b>Баскетбол (18 час)</b>				
12/1	Инструктаж по Т. Б. на занятиях баскетболом проведен. Сочетание приёмов передвижений, остановок, приёмов, передач.	28.09		
13/2	Обучение броску мяча одной рукой от плеча в прыжке.	30.09		
14/3	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	01.10		
15/4	Обучение технике позиционного нападения со сменой мест.	05.10		
16/5	Закрепление техники позиционного нападения со сменой мест.	07.10		
17/6	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	08.10		
18/7	Обучение технике броска мяча двумя руками от головы в прыжке.	12.10		
19/8	Закрепление техники броска мяча двумя руками от головы в прыжке.	14.10		
20/9	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	15.10		
21/10	Обучение технике личной защиты ( 2 x 2 )	19.10		
22/11	Обучение технике личной защиты ( 3 x 2 )	20.10		

23/12	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	22.10		
24/13	Обучение штрафному броску. Подвижная игра «Попади в кольцо»	26.10		
25/14	Обучение игровым взаимодействиям 2 х 2, 3 х 3.	28.10		
26/15	Учебная игра по упрощённым правилам.	29.10		
27/16	Обучение взаимодействию двух игроков в защите «заслон»	09.11		
28/17	Обучение взаимодействию трёх игроков в нападении « малая восьмёрка».	11.11		
29/18	Спортивная игра «Баскетбол»	12.11		
	<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
30/1	Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики проведен. Обучение строевым упражнениям.	16.11		
31/2	Обучение технике подтягивания в висе.(м), в висе лежа (д). Комплекс О. Р. У.	18.11		
32/3	Подвижные игры: «Гусеница», «Эстафеты»	19.11		
33/4	Обучение технике подъёма махом вперед в сед ноги врозь.(м).	23.11		
34/5	Обучение технике вис прогнувшись на н. жерди с опорой на верхнюю, переход в упор на н. жердь.(д)	25.11		
35/6	Подвижные игры, упражнения на развитие силы.	26.11		
36/7	Обучение технике подъёма переворотом силой (м), махом (д).	30.11		
37/8	Обучение упражнениям на гимнастической стенке, скамейке. Развитие силовых способностей.	02.12		
38/9	Эстафеты с элементами гимнастики.	03.12		
39/10	Обучение технике лазания по канату в два приёма.	07.12		
40/11	Обучение технике опорного прыжка согнув ноги (м), боком (д).	09.12		
41/12	«Круговая тренировка». Упражнения на развитие гибкости.	10.12		
42/13	Обучение технике упражнениям на козле, коне.	14.12		
43/14	Обучение технике стойки на руках и голове(м), кувырка назад в полушпагат(д).	16.12		
44/15	Эстафеты с элементами акробатики.	17.12		
45/16	Обучение технике равновесия на одной- выпад вперед- кувырок вперед (д), длинного кувырка (м).	21.12		
46/17	Повторение техники акробатических упражнений.	23.12		
47/18	Развитие координационных способностей. Выполнение акробатической комбинации. Учёт.	24.12		
	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
48/1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовки проведен. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: « Кто быстрее».	28.12		
49/2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра: « Пустое место»	13.01		
50/3	Подвижные игры: « Гонки с преследованием», « Быстрый лыжник».	14.01		
51/4	Обучение технике попеременного 4-х шажного хода. Подвижная игра « Шире шаг»	18.01		

52/5	Обучение технике попеременного 4-х шажного хода. Подвижная игра «Шире шаг»	20.01		
53/6	Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «Быстрый лыжник».	21.01		
54/7	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода. Эстафеты.	25.01		
55/8	Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода. Эстафеты.	27.01		
56/9	Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «Быстрый лыжник».	28.01		
57/10	Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты.	01.02		
58/11	Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты.	03.02		
59/12	Подвижные игры: «Пустое место», «Гонка с обгонами».	04.02		
60/13	Обучение технике преодоления контруклона. Подвижные игры: «Не задень», «Подними предмет»	08.02		
61/14	Обучение технике преодоления контруклона. Подвижные игры: «Не задень», «Подними предмет»	10.02		
62/15	Подвижные игры: «Эстафета с передачей палок», «Гонка с преследованием»	11.02		
63/16	Прохождение дистанции 5 км свободным стилем. «Гонка с преследованием»	15.02		
64/17	Прохождение дистанции с преодолением препятствий. Эстафеты	17.02		
65/18	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход)	18.02		
	<b>Элементы единоборств (9 часов)</b>			
66/1	Инстр.по Т. Б. на уроках единоборств проведен. Виды единоборств. Подвижная игра «Тяни в круг».	22.02		
67/2	Обучение стойкам и передвижениям в стойке. Подвижная игра «Бой петухов»	24.02		
68/3	Подвижные игры «Тяни в круг», «Борьба на линии».	25.02		
69/4	Обучение захватам рук и туловища. Подвижная игра «Борьба в квадратах».	01.03		
70/5	Обучение упражнениям по овладению приёмам самостраховки. Подвижная игра «Тяни в круг»	10.03		
71/6	Обучение приёмам борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Бой петухов».	04.03		
	<b>Волейбол (18 часов)</b>			
72/1	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола проведен. Повторение техники перемещений.			
73/2	Повторение техники передачи мяча сверху, снизу.	11.03		
74/3	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	15.03		
75/4	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	17.03		
76/5	Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	18.03		
77/6	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам	22.03		
78/7	Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели	24.03		
79/8	Обучение технике передачи мяча отражённого сеткой.	25.03		
80/9	Учебная игра в волейбол.	01.04		
81/10	Обучение технике подачи мяча в заданную часть площадки	05.04		

82/11	Обучение технике прямого нападающего удара мяча при встречных передачах	07.04		
83/12	Учебная игра в волейбол.	08.04		
84/13	Обучение технике тактических действий в нападении, в зоне 3.	12.04		
85/14	Обучение технике тактических действий в нападении в зоне 3,5	14.04		
86/15	Учебная игра в волейбол.	15.04		
87/16	Обучение технике взаимодействия двух игроков в защите, блок.	19.04		
88/17	Обучение технике взаимодействия двух игроков в защите, блок.	21.04		
89/18	Учебная игра в волейбол.	22.04		
<b>Лёгкая атлетика (21час)</b>				
90/12	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики проведен. Обучение низкому старту. Челн. бег 3x10 м. «Догони свою пару».	26.04		
91/13	Обучение технике бега на короткие дистанции. Подвижная игра «Ловля парами».	28.04		
92/14	Подвижные игры: «Лапта», «Ловля парами».	29.04		
93/15	Обучение технике эстафетного бега. Сдача контр. норматива челн.бег 3x10 м. Подвижная игра «Эстафета».	03.05		
94/16	Обучение технике финиширования. Сдача контрольного норматива – бег 30м., 60м. Подвижные игры: «Лапта», «Эстафета».	05.05		
95/17	Обучение метанию м/мяча в цель, на дальность полёта. Подвижная игра «Снайперы»	06.05		
96/18	Обучение прыжку в высоту с разбега. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	10.05		
97/19	Сдача контрольных нормативов: прыжок в высоту с разбега, метание м/мяча	12.05		
98/20	Обучение бегу на 1500 м. Подвижная игра «Лапта».	13.05		
99/21	Сдача контрольного норматива – 1500 м. Подвижная игра «Лапта».	17.05		

## 5. Информационно - методическое обеспечение

1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха
2. Физическая культура. 8-9 классы / Под редакцией В. И. Ляха Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2019 г.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)