

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**  
**Администрация Нижневартовского района**  
**Управление образования и молодежной политики**  
**МБОУ "Чехломеевская ОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение,  
руководитель МО

---

А.В. Зарипова  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
от 30.08.2023 №1

---

Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.О. Директора  
МБОУ «Чехломеевская ОШ»

---

А.В. Комровская  
Приказ № 126  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2001072)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 класса

**Чехломей 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Чехломеевская основная школа»

Рабочая программа учебного предмета, «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования и с учётом учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Чехломеевская основная школа», на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2020).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часа в год (3 часа в неделю).

**Учебно-методический комплект.** Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевичю Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

### **Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 класса своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## Планируемые результаты

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплению 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.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

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

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

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

Ученик научится:

**в сфере предметных результатов**

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **в сфере метапредметных результатов:**

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и



соревновательной деятельности.

- 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»; 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 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;

- Вести дневник самонаблюдений;

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 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;

- выполнять проект;

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к

участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
  - проявлять способность 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;
  - принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
  - уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

## Содержание программы.

### 9 класс.

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (24 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега,

ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (18 ч.) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (27 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (36 ч.)

Баскетбол (18 ч.). Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол (18 ч.). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Игра по волейбол по правилам.

*Повторение:* Отбивание мяча кулаком через сетку.; Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.; Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.; Игра по упрощенным правилам.; Учебная игра в волейбол.; Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.; Бег 30 м, 100 м. Медленный бег 6 мин.; Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.; Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.; Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.; Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60 м - учет.; Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.; Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.; Учет по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения; Бег 2000 м (ю); 1500 м (д.); Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами; Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.; Медленный бег 6 мин.; Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами; Учет по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.;

**Календарно- тематический планирование в 9 классе.**

<b>Номер урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата урока</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 часов</b>	
1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта. Стартовый разгон. <i>Повторение:</i> Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	01.09
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. <i>Повторение:</i> Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1	04.09
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. <i>Повторение:</i> Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1	08.09
4	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. <i>Повторение:</i> Игра по упрощенным правилам.	1	11.09
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Повторение:</i> Учебная игра в волейбол.	1	15.09
6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения <i>Повторение:</i> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	18.09
7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. <i>Повторение:</i> Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин.	1	22.09
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. <i>Повторение:</i> Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	25.09
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. <i>Повторение:</i> Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	29.09
	<b>Спортивные игры ( баскетбол)</b>	<b>18</b>	
10	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. <i>Повторение:</i> Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	02.10
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. <i>Повторение:</i> Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	06.10
12	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	09.10

	<i>Повторение:</i> Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.		
13	Техника броска двумя руками от головы с места. <i>Повторение:</i> Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	13.10
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя <i>Повторение:</i> Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения	1	16.10
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. <i>Повторение:</i> Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1	20.10
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. <i>Повторение:</i> Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	1	23.10
17	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. <i>Повторение:</i> Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1	27.10
18	Личная защита. Учебная игра. <i>Повторение:</i> Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	1	
19	Личная защита. Учебная игра. <i>Повторение:</i> Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	
20	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. <i>Повторение:</i> Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1	
21	Приемы ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	
22	Ведение, остановки, броски мяча. Учебная игра.	1	
23	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	
24	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	
25	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	
	<b>2 четверть</b>		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>18</b>	
26	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	
27	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	
28	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
29	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	
30	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической	1	

	палкой.		
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в вися.	1	
32	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	
33	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
34	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1	
35	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	
36	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
37	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	
38	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	
39	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	
40	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	
41	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
43	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	
44	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
45	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	
	<b>3 четверть</b>		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>27</b>	
46	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	
47	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	
48	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	
49	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	
50	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	
51	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	
53	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	
54	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	
55	Техника одновременного бесшажного хода.	1	

	Прохождение дистанции 3 км.		
56	Техника одновременногообесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	
57	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
59	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
60	Оценка техникиодновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	
61	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	
62	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат	1	
63	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1	
64	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1	
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1	
66	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1	
67	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	
68	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	
69	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1	
70	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1	
71	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1	
72	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1	
	Спортивные игры ( волейбол).	4	
73	ТБ. Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1	
74	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	
75	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	
76	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар.	1	
	<b>4 четверть.</b>		
77	ТБ. при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока	1	
78	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах	1	
79	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	



80	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
81	Оценка техники передачи мяча над со-бой во встречных колоннах через сетку.	1	
82	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
83	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам	1	
84	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	
85	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам	1	
86	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	
87	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	
88	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения	1	
89	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу	1	
90	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>15</b>	
91	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	
92	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	
93	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1	
94	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	
95	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	
96	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	
97	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1	
98	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	
99	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	
101	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения	1	
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1	
103	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1	
104	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1	

105	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	
	Всего: 105 часа.		