

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Таволжанская основная школа имени Героя Советского Союза Н.А. Котельникова

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.В.Иванова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.А.Бурькина  
приказ № \_\_\_\_ от 30.08.2023 г.

Рабочая программа  
Учебного предмета  
физическая культура  
(9 класс)  
2023-2024 учебный год

Учитель : Репин Сергей Михайлович

Таволжанка, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год для обучающихся 9-го класса МБОУ Таволжанской основной школы имени Героя Советского Союза Н.А. Котельникова разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).
3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
7. Учебный план основного общего образования МБОУ Таволжанской основной школы имени Героя Советского Союза Н.А. Котельникова на 2023-2024 учебный год.
8. Положение о рабочей программе МБОУ Таволжанской основной школы имени Героя Советского Союза Н.А. Котельникова.
9. Рабочая программа воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Таволжанской основной школы имени Героя Советского Союза Н.А. Котельникова.
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее –

приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11. Программы основного общего образования по физической культуре. 5–9 классы. Авторы М.Я. Виленский, В.И.Лях.

### **Цель обучения физической культуре**

*Главная цель* развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Специфической целью школьного физического воспитания* является 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.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

#### ***Ученик научится:***

- \* 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### ***Ученик 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.

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

##### ***Ученик научится:***

- \* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- \* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

\* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

\* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

\* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Ученик научится:***

\* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

\* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- \* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- \* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- \* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- \* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- \* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- \* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит 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 лазанья, прыжков и бега;
- \* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- \* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения 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 полушпагат, «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 в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## Предметные результаты

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая

подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

### **Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика



(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. Волейбол. Футбол. 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.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Тематическое планирование 9 класса**

Тематическое планирование по **физической культуре для 9-го класса** составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);
- формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать (темы «Как считали в старину», «От локтей и ладоней к метрической системе»);
- формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);
- формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);

- формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение (тема «Дружим с компьютером»);
- формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);
- формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа).

| Изучаемый раздел                           | Количество часов        |                         |                         |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|  | Всего                   | Уроки контроля          | Контроль норм ГТО       |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b> | <b>В процессе урока</b> | <b>В процессе урока</b> | <b>В процессе урока</b> |
| <b>Легкая атлетика</b>                     | <b>23</b>               | <b>7</b>                | <b>9</b>                |
| <b>Баскетбол</b>                           | <b>20</b>               | <b>2</b>                | <b>0</b>                |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <b>16</b>               | <b>3</b>                | <b>4</b>                |
| <b>Волейбол</b>                            | <b>20</b>               | <b>1</b>                | <b>0</b>                |
| <b>Лыжная подготовка</b>                   | <b>20</b>               | <b>2</b>                | <b>1</b>                |
| <b>Итого:</b>                              | <b>99</b>               | <b>15</b>               | <b>14</b>               |

### Тематическое планирование 9 класс

| № п/п | Дата    |         | Название раздела<br>Тема урока | Ссылка на ЭОР | Корректировка |
|-------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------------|
|       | По план | Фактиче |                                |               |               |
|       |         |         |                                |               |               |

|     | <b>у</b> | <b>ски</b> |  |  |  |
|-----|----------|------------|--|--|--|
|     |          |            | <b>Лёгкая атлетика</b>   |  |  |
| 1.  |          |            | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.                                  |  |  |
| 2.  |          |            | Спринтерский бег. Низкий старт 20-40м.   |  |  |
| 3.  |          |            | Спринтерский бег. Низкий старт 20-40м.   |  |  |
| 4.  |          |            | Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60м).   |  |  |
| 5.  |          |            | Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60м).   |  |  |
| 6.  |          |            | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.   |  |  |
| 7.  |          |            | Челночный бег 3x10   |  |  |
| 8.  |          |            | Развитие скоростных качеств.<br>Правила соревнований   |  |  |
| 9.  |          |            | Бег на результат 60м.  |  |  |
| 10. |          |            | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.   |  |  |
| 11. |          |            | Прыжок в длину с места   |  |  |
| 12. |          |            | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние                                |  |  |
| 13. |          |            | Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростно – силовых качеств.                     |  |  |
|     |          |            | <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>   |  |  |
| 14. |          |            | Правила игры в баскетбол.  |  |  |
| 15. |          |            | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.                                    |  |  |
| 16. |          |            | Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника                                  |  |  |
| 17. |          |            | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  |  |  |
| 18. |          |            | Бросок мяча в движении двумя руками снизу  |  |  |
| 19. |          |            | Позиционное нападение с изменением позиций.  |  |  |
| 20. |          |            | Развитие координационных способностей.   |  |  |
| 21. |          |            | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. |  |  |
| 22. |          |            | Сочетание приемов ведения,   |  |  |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
|     |  |  | остановок, бросков мяча. Учебная игра  |  |  |
| 23. |  |  | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.  |  |  |
| 24. |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.  |  |  |
| 25. |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.  |  |  |
| 26. |  |  | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.  |  |  |
| 27. |  |  | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.   |  |  |
| 28. |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв   |  |  |
| 29. |  |  | (2x1,3 x 2).   |  |  |
| 30. |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв   |  |  |
| 31. |  |  | (2x1,3 x 2).   |  |  |
| 32. |  |  | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  |  |  |
| 33. |  |  | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  |  |  |
|     |  |  | <b>Гимнастика</b>  |  |  |
| 34. |  |  | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений  |  |  |
| 35. |  |  | Висы. Строевые упражнения  |  |  |
| 36. |  |  | Висы. Строевые упражнения  |  |  |
| 37. |  |  | Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). |  |  |
| 38. |  |  | Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке.   |  |  |
| 39. |  |  | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.   |  |  |
| 40. |  |  | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.   |  |  |

|     |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|
| 41. |  |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).  |  |  |
| 42. |  |  | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение   |  |  |
| 43. |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств.   |  |  |
| 44. |  |  | Выполнение опорного прыжка.   |  |  |
| 45. |  |  | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). |  |  |
| 46. |  |  | Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с предметами.   |  |  |
| 47. |  |  | Эстафеты. Лазание по канату в два приёма.   |  |  |
| 48. |  |  | Развитие силовых способностей.  |  |  |
| 49. |  |  | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе   |  |  |
|     |  |  | <b>Лыжная подготовка</b>  |  |  |
| 50. |  |  | Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.   |  |  |
| 51. |  |  | Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.   |  |  |
| 52. |  |  | Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками.  |  |  |
| 53. |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.  |  |  |
| 54. |  |  | Попеременный четырехшажный ход.   |  |  |
| 55. |  |  | Попеременный четырехшажный ход.   |  |  |
| 56. |  |  | Одновременный одношажный ход  |  |  |
| 57. |  |  | Одновременный бесшажный ход   |  |  |
| 58. |  |  | Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.   |  |  |
| 59. |  |  | Совершенствование одновременного  |  |  |

|     |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|
|     |  |  | бесшажного хода   |  |  |
| 60. |  |  | Одновременный одношажный коньковый ход  |  |  |
| 61. |  |  | Совершенствование одновременного одношажного конькового хода  |  |  |
| 62. |  |  | Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе             |  |  |
| 63. |  |  | Прохождение дистанций 4 км.   |  |  |
| 64. |  |  | Прохождение дистанции 3 км.   |  |  |
| 65. |  |  | Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .  |  |  |
| 66. |  |  | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». |  |  |
| 67. |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе.   |  |  |
| 68. |  |  | Лыжная эстафета   |  |  |
| 69. |  |  | Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.                          |  |  |
|     |  |  | <b>Волейбол</b>   |  |  |
| 70. |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановка                             |  |  |
| 71. |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки  |  |  |
| 72. |  |  | Прием и передача мяча   |  |  |
| 73. |  |  | Прием и передача мяча   |  |  |
| 74. |  |  | Нижняя подача мяча  |  |  |
| 75. |  |  | Нижняя подача мяча  |  |  |
| 76. |  |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.       |  |  |

|     |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|
| 77. |  |  | Развитие координационных способностей   |  |  |
| 78. |  |  | Тактика игры.   |  |  |
| 79. |  |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.                                       |  |  |
| 80. |  |  | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.              |  |  |
| 81. |  |  | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.       |  |  |
| 82. |  |  | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  |
| 83. |  |  | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.  |  |  |
| 84. |  |  | Тактика игры  |  |  |
| 85. |  |  | Стойки и передвижения игрока.   |  |  |
| 86. |  |  | Стойки и передвижения игрока.   |  |  |
| 87. |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.           |  |  |
| 88. |  |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.                                       |  |  |
| 89. |  |  | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.              |  |  |
|     |  |  | <b>Лёгкая атлетика</b>  |  |  |
| 90. |  |  | Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м   |  |  |
| 91. |  |  | Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м.  |  |  |

|     |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|
| 92. |  |  | Эстафеты. Специальные беговые упражнения.                   |  |  |
| 93. |  |  | Эстафеты. Специальные беговые упражнения                    |  |  |
| 94. |  |  | Челночный бег 3х10.   |  |  |
| 95. |  |  | Бег на результат 60м.                                       |  |  |
| 96. |  |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания |  |  |
| 97. |  |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания |  |  |
| 98. |  |  | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов         |  |  |
| 99. |  |  | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов         |  |  |



## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

| Контрольное упражнение                                    | единица измерения | мальчик и оценка "5" | мальчик и оценка "4" | мальчик и оценка "3" | девочки и оценка "5" | девочки и оценка "4" | девочки и оценка "3" |
|---|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Челночный бег 4*9м</b>                                 | секунд            | 9,4                  | 9,9                  | 10,4                 | 9,8                  | 10,2                 | 11,0                 |
| <b>Бег 30 метров</b>                                      | секунд            | 4,6                  | 4,9                  | 5,3                  | 5,0                  | 5,5                  | 5,9                  |
| <b>Бег 60 метров</b>                                      | секунд            | 8,5                  | 9,2                  | 10,0                 | 9,4                  | 10,0                 | 10,5                 |
| <b>Бег 2000 метров</b>                                    | мин:сек           | 8:20                 | 9:20                 | 9:45                 | 10:00                | 11:20                | 12:05                |
| <b>Прыжки в длину с места</b>                             | см                | 210                  | 200                  | 180                  | 180                  | 170                  | 155                  |
| <b>Подтягивание на высокой перекладине</b>                | кол-во раз        | 11                   | 9                    | 6                    | -                    | -                    | -                    |
| <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b> | кол-во раз        | 32                   | 27                   | 22                   | 20                   | 15                   | 10                   |
| <b>Наклон вперед из положения сидя</b>                    | см                | 13                   | 11                   | 6                    | 20                   | 15                   | 13                   |
| <b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>         | кол-во раз        | 50                   | 45                   | 40                   | 40                   | 35                   | 26                   |
| <b>Бег на лыжах 1 км</b>                                  | мин:сек           | 4:30                 | 4:50                 | 5:20                 | 5:45                 | 6:15                 | 7:00                 |
| <b>Бег на лыжах 2 км</b>                                  | мин:сек           | 10:20                | 10:40                | 11:10                | 12:00                | 12:45                | 13:30                |
| <b>Бег на</b>   | мин:сек           | 15:30                | 16:00                | 17:00                | 19:00                | 20:00                | 21:30                |

|   |            |                   |                   |                   |    |    |    |
|---|------------|-------------------|-------------------|-------------------|----|----|----|
| <b>лыжах 3 км</b>                       |            |                   |                   |                   |    |    |    |
| <b>Бег на лыжах 5 км</b>                | мин:сек    | без учета времени | без учета времени | без учета времени | -  | -  | -  |
| <b>Прыжки на скакалке, за 25 секунд</b> | кол-во раз | 58                | 56                | 54                | 66 | 64 | 62 |

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| №   | Упражнение  | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                  |
|-----|---|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|     |   | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)   | 4,7            | 5,1               | 5,3              | 5,0            | 5,4               | 5,6              |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)   | 8,2            | 9,2               | 9,6              | 9,6            | 10,4              | 10,6             |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек)  | 8:10           | 9:40              | 10:00            | 10:00          | 11:40             | 12:10            |
| 2.2 | или бег на 3 километра (мин:сек)                                      | 13:00          | 14:50             | 15:20            | -              | -                 | -                |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)              | 12             | 8                 | 6                | -              | -                 | -                |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 24             | 17                | 13               | 18             | 12                | 10               |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и   | 36             | 24                | 20               | 15             | 10                | 8                |

|          |  |     |    |    |     |    |    |
|----------|--|-----|----|----|-----|----|----|
|          | разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)                                 |     |    |    |     |    |    |
| <b>4</b> | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| №          | Упражнение   | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                  |
|------------|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|            |  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| <b>5</b>   | Челночный бег 3x10м (секунд)   | 7,2            | 7,8               | 8,1              | 8,0            | 8,8               | 9,0              |
| <b>6.1</b> | Прыжок в длину с разбега (см)  | 415            | 355               | 340              | 340            | 290               | 275              |
| <b>6.2</b> | или прыжок в длину с места (см)                                      | 215            | 190               | 170              | 180            | 160               | 150              |
| <b>7</b>   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 49             | 39                | 35               | 43             | 34                | 31               |
| <b>8</b>   | Метание мяча весом 150г (метров)                                     | 40             | 34                | 30               | 27             | 21                | 19               |
| <b>9.1</b> | Бег на лыжах 3км (мин:сек)   | 16:30          | 17:40             | 18:50            | 19:30          | 21:30             | 22:30            |
| <b>9.2</b> | или бег на лыжах 5км   | 27:00          | 29:15             | 30:00            | -              | -                 | -                |

|             |   |                          |       |       |       |       |       |
|-------------|---|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>9.3</b>  | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)        | 14:30                    | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 18:30 | 19:30 |
| <b>10</b>   | Плавание на 50м (мин:сек)                                   | 0:55                     | 1:15  | 1:25  | 1:03  | 1:20  | 1:30  |
| <b>11.</b>  | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)   | 25                       | 20    | 15    | 25    | 20    | 15    |
| <b>11.1</b> | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30                       | 25    | 18    | 30    | 25    | 18    |
| <b>12</b>   | Самозащита без оружия (очки)                                | 26-30                    | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| <b>13</b>   | Туристический поход с проверкой туристских навыков          | дистанция не менее 10 км |       |       |       |       |       |

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие   | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                  |
|---|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|   | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака | 9              | 8                 | 7                | 9              | 8                 | 7                |

|                          |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| отличия<br>ВФСК<br>"ГТО" |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|