

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Маслянская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО:
на МО учителей
начальных классов,
технологии, физической
культуры и ОБЖ
Протокол
от 31.08.2023г. № 1
Руководитель МО:
Л.И.Ефимова

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
С.А.Федоров
« 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор школы
Лежнев В.В.
Приказ от 31 августа 2023г.
№ 125



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету _____
Физическая культура
для 9 класса
на 2023-2024 учебный год

программа разработана:

Лежнев В.В.
учитель физической культуры

п.Маслянский
2023-2024 учебный год

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 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: 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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Научиться демонстрировать:

Упражнения/нормативы	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	5,3	5,5	5,0	5,8	6,0
Челночный бег 3/10 м (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места (см).	215	190	175	190	165	155
Прыжки через скакалку (кол. раз в 1 м)	100	85	75	120	100	95
Наклон вперед стоя	+	0	-	+	0	-
Подтягивание в висе (раз)	10	7	3			
Подтягивание в висе лежа (раз)				16	10	5
Поднимание туловища, 30 с.	27	20	15	21	15	14

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазанье по канату гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила, техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на изучение темы.

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.
- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.
- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Тематическое планирование, 9 класс.

№ п/п	Разделы программы Темы уроков	Количество часов
	1.Легкая атлетика, 8 часов.	
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Цель занятий спортом в школе. <i>Интеллектуальный ринг «Знатки спорта».</i>	1

2	Низкий старт и стартовый разгон. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.	1
3	Низкий старт. Эстафетный бег. КДП.	1
4	Низкий старт. Бег 60м на результат.	1
5	Прыжки в длину. Равномерный бег 12мин.	1
6	Прыжки в длину. Равномерный бег 15 мин.	1
7	Метание мяча. Равномерный бег 15-20мин.	1
8	Метание мяча. Бег 1500 – 2000м.	1
	2. Спортивные игры, 8 часов.	
9	Волейбол. Правила ТБ. Правила игры. Особенности физического воспитания.	1
10	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
11	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
12	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
13	Передача мяча назад.	1
14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
15	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
16	Учебная игра по правилам.	1
	3. Гимнастика с элементами акробатики, 12 часов.	
17	Правила ТБ. Первая помощь. Правила оказания.	1
18	Лазанье. Упражнения для развития двигательных качеств.	1
19	Лазанье. Физическая культура и качества личности.	1
20	Лазанье. Оценка двигательных качеств.	1
21	Акробатические упражнения. Функциональные резервы организма и функциональные пробы.	1
22	Акробатические упражнения. Допинг и честная борьба в спорте.	1
23	Акробатические упражнения. Ведение дневника самоконтроля.	1
24	Акробатические упражнения. <i>Урок – эстафета.</i>	1
25	Висы. Упражнения в висах.	1
26	Висы. Упражнения в висах.	1
27	Опорные прыжки. Отношения между людьми противоположного пола.	1
28	Опорные прыжки.	1
	4. Физическая подготовка с прикладной направленностью, 4 часа.	
29	Цели и задачи физической подготовки с прикладной направленностью. Способы переноски пострадавших.	1
30	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.	1
31	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.	1
32	Преодоление полосы препятствий. Вредные привычки.	1

5. Лыжная подготовка, 12 часов.		
33	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма. Банные процедуры. Понятие «Массаж». Приемы. Виды.	1
34	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
35	Одновременный одношажный ход.	1
36	Коньковый ход.	<i>Урок – соревнование.</i>
37	Коньковый ход.	1
38	Попеременный четырехшажный ход.	1
39	Подъем и спуски со склонов. Торможение.	1
40	Преодоление препятствий.	1
41	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42	Прохождение дистанции 2 км.	1
43	Прохождение дистанции 2 км.	1
44	Прохождение дистанции 3 км.	1
6. Спортивные игры, 8 часов.		
45	Баскетбол. Правила ТБ. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча.	1
46	Ведение мяча спиной вперед.	1
47	Бросок одной от головы с места.	1
48	Бросок одной от плеча в движении.	1
49	Броски одной в прыжке.	1
50	Штрафной бросок.	1
51	Накрывание мяча при броске.	1
52	Тактика игры. Игра по правилам.	<i>Турнир знатоков.</i>
7. Легкая атлетика, 4 часа.		
53	Правила ТБ. Прыжки в высоту.	1
54	Прыжки в высоту.	1
55	Прыжки в высоту.	1
56	Прыжки в высоту на результат.	1
8. Спортивные игры 4 часа.		
57	Баскетбол. Правила ТБ. Совершенствование владения мячом.	1
58	Тактика игры. Позиционное нападение.	1
59	Тактика игры. Взаимодействие игроков.	1
60	Игра по правилам.	1
9. Легкая атлетика, 8 часов.		
61	Правила по ТБ. Спринтерский бег.	1
62	Низкий старт. Скоростной бег до 80м.	1
63	Низкий старт. Бег 60 м на результат.	1

64	Метание мяча. Равномерный бег 10мин.	1
65	Метание мяча. Равномерный бег 15 мин. Оздоровительный бег.	1
66	Прыжки в длину. Равномерный бег 20 мин.	1
67	Прыжки в длину. Бег 1500м-2000м.	Урок – соревнование.
68	Круговая эстафета. Пешие туристские походы.	1

Календарно - тематическое планирование, 9 класс, 68 часов.

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
1. Легкая атлетика, 8 часов.			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Цель занятий спортом в школе. <i>Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».</i>		Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств. Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе.
2	Низкий старт и стартовый разгон. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.		
3	Низкий старт. Эстафетный бег. КДП. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
4	Низкий старт. Бег 60м на результат. Пробное тестирование по ГТО.		
5	Прыжки в длину. Равномерный бег 12 мин. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
6	Прыжки в длину. Равномерный бег 15 мин.		
7	Метание мяча. Равномерный бег 15-20 мин.		
8	Метание мяча. Бег 1500 – 2000 м. Пробное тестирование по ГТО.		
2. Спортивные игры, 8 часов.			
9	Волейбол. Правила ТБ. Правила игры. Особенности физического воспитания.		Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол; пересказывать правила игры в волейбол; называть различные игровые действия в волейболе; описывать технику элементов волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать и проводить игры в волейбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым
10	Прием и передача мяча сверху и снизу.		
11	Нижняя и верхняя подача мяча.		
12	Нижняя и верхняя подача мяча.		

13	Передача мяча назад. Выявление и устранение технических ошибок.		правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол для проведения досуга на открытом воздухе;
14	Нападающий удар. Блокирование мяча.		договариваться о правилах игры со сверстниками.
15	Нападающий удар. Блокирование мяча.		Определять понятие «физическое воспитание»;
16	Учебная игра по правилам.		называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе. Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений.
3. Гимнастика с элементами акробатики, 12 часов.			
17	Правила ТБ. Первая помощь. Правила оказания.		Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;
18	Лазанье. Упражнения для развития двигательных качеств.		описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях;
19	Лазанье. Физическая культура и качества личности.		анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях.
20	Лазанье. Оценка двигательных качеств.		Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке;
21	Акробатические упражнения. Функциональные резервы организма и функциональные пробы.		объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений.
22	Акробатические упражнения. Допинг и честная борьба в спорте.		Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки;
23	Акробатические упражнения. Ведение дневника самоконтроля.		демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.
24	Акробатические упражнения. Урок – эстафета.		Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира;
25	Висы. Упражнения в висах. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом;
26	Висы. Упражнения в висах. Пробное тестирование по ГТО.		раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях. Определять понятие «допинг»;
27	Опорные прыжки. Отношения между людьми противоположного пола.		раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля. Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных

28	Опорные прыжки.		<p>качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует. Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами. Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.</p>
----	-----------------	--	---

4. Физическая подготовка с прикладной направленностью, 4 часа.

29	Цели и задачи физической подготовки с прикладной направленностью. Способы переноски пострадавших.		<p>Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;</p>
30	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.		<p>описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы;</p>
31	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.		<p>выполнять упражнения прикладной подготовки; договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах. Описывать последствия появления таких вредных привычек, как</p>
32	Преодоление полосы препятствий. Вредные привычки.		<p>регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению.</p>

5. Лыжная подготовка, 12 часов.

33	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма. Банные процедуры. Понятие «Массаж». Приемы. Виды.		<p>Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила</p>
34	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		<p>проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания.</p>

35	Одновременный одношажный ход.		<p>Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.</p>
36	Коньковый ход. <i>Урок – соревнование.</i>		
37	Коньковый ход.		
38	Попеременный четырехшажный ход.		
39	Подъем и спуски со склонов. Торможение.		
40	Преодоление препятствий.		
41	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
42	Прохождение дистанции 2 км.		
43	Прохождение дистанции 2 км.		
44	Прохождение дистанции 3 км.		
6. Спортивные игры, 8 часов.			
45	Баскетбол. Правила ТБ. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча.		<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; пересказывать правила игры в баскетбол; называть различные игровые действия в баскетболе; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить игры в баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы; использовать игру в баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками. Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма.</p>
46	Ведение мяча спиной вперед. Оценка функциональных резервов организма.		
47	Бросок одной от головы с места.		
48	Бросок одной от плеча в движении.		
49	Броски одной в прыжке.		
50	Штрафной бросок.		
51	Накрывание мяча при броске.		
52	Тактика игры. Игра по правилам. <i>Турнир знатоков.</i>		
7. Легкая атлетика, 4 часа.			
53	Правила ТБ. Прыжки в высоту.		<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств.</p>
54	Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
55	Прыжки в высоту.		
56	Прыжки в высоту на результат. Пробное тистирование по ГТО.		
8. Спортивные игры 4 часа.			
57	Баскетбол. Правила ТБ. Совершенствование владения мячом.		<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; пересказывать правила игры в баскетбол;</p>

58	Тактика игры. Позиционное нападение.		называть различные игровые действия в баскетболе; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить игры в баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы; использовать игру в баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками.
59	Тактика игры. Взаимодействие игроков.		
60	Игра по правилам.		
9. Легкая атлетика, 8 часов.			
61	Правила по ТБ. Спринтерский бег.		Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств. Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами. Раскрывать понятие «туристический поход»; характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха; описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах.
62	Низкий старт. Скоростной бег до 80 м.		
63	Низкий старт. Бег 60 м. на результат.		
64	Метание мяча. Равномерный бег 10 мин.		
65	Метание мяча. Равномерный бег 15 мин. Оздоровительный бег.		
66	Прыжки в длину. Равномерный бег 20 мин. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
67	Прыжки в длину. Бег 1500м-2000 м. Пробное тестирование по ГТО. <i>Урок – соревнование.</i>		
68	Круговая эстафета. Пешие туристские походы.		

Оценочные процедуры в 9 классе по предмету Физическая культура.

Учебный период	№ работы, тема	Форма проведения	Источник

год	Итоговая контрольная работа за год	Контрольная работа	https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html
-----	------------------------------------	--------------------	---