

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Чарышский район

МБОУ "Малобашелакская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим советом



Клюева Г.В.

Протокол №1

от "29" август 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №1

от "29" август 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кравченко Е.В.

Приказ № 57

от "29" август 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4796467)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Попов Николай Викторович
учитель физической культуры

с. Малый Башелак 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2021г.), Примерной учебной программой по физической культуре основного общего образования. Примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

Цель:

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.

Задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.
- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.
- усиление мотивационной составляющей учебного предмета и подготовка школьников к выполнению комплекса ГТО.

Характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью является здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представлены в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г;
- примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Изучение учебного предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Малобащелакская СОШ» по предмету «Физическая культура». Планирование рассчитано на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе в объеме 68 часа (2 часа в неделю). Структура и содержание учебно-тематического планирования соответствует содержанию и структуре УМК «Физическая культура» для 9 класса.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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 и 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;
- 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. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старше классников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подбрасывание мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, (выкруты) гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы обще развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый

бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.

Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (попрямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево,

приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с

изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с после дующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. примерная рабочая программа Министерства просвещения Р.Ф. по предмету «Физическая культура» 5-9 классы.

2. Учебник Физическая культура. 5-7 классы /Под редакцией М.Я. Виленского. М.Просвещение 2002г.

3. М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы. М.Просвещение 2014г.

4. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы М. Просвещение 2014

Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№	Тема урока	Кол -во час ов	Элементы содержания	Электронный образовательн ый ресурс	Дата по плану	Дата факт
Знания 4 часа						
1-2	Знания о физической культуре.	2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально прикладная физическая культура.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
3-4	Способы самостоятельной деятельности.	2	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
Легкая атлетика 11 часов						
5	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

6	Кроссовый бег Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях, бег на длинные дистанции;	1	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях. Техника бега на длинные дистанции.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
7	Кроссовый бег. Эстафетный бег.	1	техника выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и техника скоростного бега с высокого старта. Отличительные признаки при начальной фазе бега.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжка в длину с 7-9 шагов. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжка в высоту с 3-5 шагов.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
10	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	Овладение техникой метания теннисного и малого мяча в движущуюся мишень. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
11	Метание на дальность.	1	Овладение техникой метания мяча в катящуюся с разной скоростью мишень. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

12	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
13	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	Техника физических упражнений входящих в систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, техническая и физическая подготовка в системе непрерывного тренировочного процесса.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
14	Развитие скоростных способностей.	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. История зарождения олимпийского движения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	Техника физических упражнений и тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, техническая и физическая подготовка в системе непрерывного тренировочного процесса в домашних условиях.	Тестовый контроль		
Баскетбол 12 часов						

16	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
17	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	https://uchitelya.com/fizkultura/		
18	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, фазы движения и технические особенности их выполнения	https://uchitelya.com/fizkultura/		
19	«Ведение баскетбольного мяча. Техническая подготовка в игровых действиях, ведение.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
20	Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, техника броска мяча в корзину двумя руками от груди, отличительные признаки, фазы движения, делают технические особенности их выполнения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
21	Индивидуальная техника защиты.	1	Вырывание и выбивание мяча. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
22	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	Техника ловли мяча после отскока от пола и разучивание её в парах.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Технику броска и самостоятельное освоение этой техники по фазам и в полной координации.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
24-25	Техника бросков мяча на месте, в прыжке, после ведения в корзину.	2	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Определение фаз движения и особенности их технического выполнения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
26-27	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	Техника выполнения поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Передачи мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросков мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
Футбол 9 часов						
28	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы, подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
29	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	Техника коротких средних и длинных передач мяча.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
30	Удары по мячу с места и в движении.	1	Техника выполнения ударов по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Техника ударов по мячу с места и в движении.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

31	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	Техника выполнения остановок мяча внутренней стороной стопы.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
32	Вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
33	Обводка мячом ориентиров. ведение, приёмы и передачи.	1	Разучивают технику обводки учебных конусов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Техника ведения и передач.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
34	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Тактическая схема игры «3-1» в мини-футболе, возможные схемы и взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
35-36	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	2	Игра по правилам. Дальнейшее закрепление техники. Самонаблюдение и самоконтроль. Варианты игровых комбинаций «от своих ворот» в условиях игровой деятельности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
Лыжная подготовка 10 часов						

37	Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
38-39	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом Основная стойка лыжника.	2	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, фазы движения.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;	https://uchitelya.com/fizkultura/		
41-42	Попеременный двухшажный ход.	2	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Движение по дистанции.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
43-44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2	Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
45	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	Техника подводящих упражнений и торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
46	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	1	Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	Тестовый контроль.		

	Гимнастика 10 часов				
47	Гимнастика. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по технике безопасности.	1	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://uchitelya.com/fizkultura/	
48	Акробатическая комбинация Кувырок вперёд в группировке.	1	Техника выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления.	https://uchitelya.com/fizkultura/	
49	Кувырок назад в группировке, два кувырка вперёд с опорой на руки (юноши). Комбинация на гимнастическом бревне (девушки).	1	Кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Выполнение двух кувырков вперёд с опорой на руки. Выполнение комбинации на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад.	https://uchitelya.com/fizkultura/	
50	Упражнений с построением пирамид,	1	Техника выполнения упражнений построения пирамид.	https://uchitelya.com/fizkultura/	
51	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.	https://uchitelya.com/fizkultura/	

52	Гимнастическая комбинация на на высокой перекладине.	1	Техника выполнения гимнастической комбинации на перекладине, висов и упоров подъем переворотом.	https://uchitelya.com/fizkultura/			
53	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	Техника расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);	https://uchitelya.com/fizkultura/			
54	Элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Упражнения на высокой перекладине (юноши).	1	Техника выполнения элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. Техника выполнения упражнений на высокой перекладине.	https://uchitelya.com/fizkultura/			
55	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	Техника выполнения упражнений и комбинаций на низкой гимнастической перекладине.	https://uchitelya.com/fizkultura/			
56	Гимнастика. Овладение организаторскими умениями	1	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений.	https://uchitelya.com/fizkultura/			
	Волейбол 12 часа						

57	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности .	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
58	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста.	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
59	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).	https://uchitelya.com/fizkultura/		
60	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	техника приёма и передачи волейбольного мяча, подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
61	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
62	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1	Техника передачи мяча через сетку за голову, её основные элементы, особенности технического выполнения. Техника передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);	https://uchitelya.com/fizkultura/		
63	Верхняя прямая подача мяча	1	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закрепление техники прямой верхней подачи мяча.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

64-65	Освоение техники прямого нападающего удара.	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам.	https://uchitelya.com/fizkultura/		
66	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места , удары и блокировка	1	Техника блокирования мяча в прыжке с места, фазы движения. Техника выполнения ударов и блокировка.			
Спорт. ГТО 2 часа						
67-68	Учебно-тренировочные занятия.	2	Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов и испытаний комплекса ГТО.	https://uchitelya.com/fizkultura/		

