

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА « ГИМНАЗИЯ № 13»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

протокол № 1 от _____

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

« _____ » _____ 2023г.

_____ Анчикова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

приказ № ____ от _____

_____ Кузнецова О.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

9 класс

3 часа(ов) в неделю, 102 часа(ов) в год.

Разработана на основе:

Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2018.- 104, [4] с.

Учебники:

В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха. - Москва: Просвещение, 2019. – 256 с

Ульяновск
2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. 9 класс

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, в частности:

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

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 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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **Предметные результаты:**

обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
- 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 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;
- 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 класс

1. Знания о физической культуре (5 часов)

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)

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.

3. Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Единоборства.

Овладение техникой приемов: стойки и передвижения в стойке

Захваты рук и туловища

Освобождение от захватов

Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Единоборства. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов программы	Количество часов на изучение тем	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечание
1	Знания о физической культуре	5	1	https://uchebnik.mos	

				.ru/catalogue	
1.1	<u>Что вам надо знать</u> История возникновения и формирования физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Рефераты и итоговые работы	Освоение тем раздела происходит в процессе урока		https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/	
1.2	<u>Физическая культура (основные понятия)</u> Физическое развитие человека Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка Совершенствование физических способностей Рефераты и итоговые работы				
1.3	<u>Физическая культура человека</u> Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах				
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	2		https://prosv.ru/	
2.1	<u>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</u>				
2.2	<u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u> Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Утренняя гимнастика Выбирайте виды спорта Тренировку начинаем с разминки Повышайте физическую подготовленность Рефераты и итоговые работы	Освоение тем раздела происходит в процессе урока и самостоятельных занятий		https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://www.uchportal.ru/load/101	
2.3	<u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u> Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)				
3	Физическое совершенствование				

3.1	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Освоение тем раздела происходит в процессе самостоятельных занятий		https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/	
3.2	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</u>				
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование висов и упоров Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Знания о физической культуре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями Рефераты и итоговые работы	15	3	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/	
3.2.2.	<i>Легкая атлетика</i> Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность Развитие скоростно-силовых способностей Знания о физической культуре Самостоятельные занятия	21	5		

	Овладение организаторскими умениями Рефераты и итоговые работы				
3.2.3.	<i>Лыжные гонки</i> Освоение техники лыжных ходов Знания Рефераты и итоговые работы	13	1		
3.2.4	Спортивные игры:				
	<u>Баскетбол</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передачи мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Рефераты и итоговые работы	15			
	<u>Волейбол</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Овладение техникой приема и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию	16			

<p>движений и ритму) Развитие выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Знания о спортивной игре Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениями Рефераты и итоговые работы</p>				
<p><u>Футбол</u> Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча Освоение техники ведения мяча Овладение ударов по воротам Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Рефераты и итоговые работы</p>	10			
<p><u>Элементы единоборств</u> Освоение техники владения приёмами: Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка <i>Развитие координационных способностей:</i> Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников»,</p>	5			

	«Борьба«двое против двоих» и т. д. <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Силовые упражнения и единоборства в парах				
	<u>Коньки</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы	виды спорта для самостоятельного изучения		https://www.uchportal.ru/load/101 https://prosv.ru/	
	<u>Хоккей</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы				
	<u>Бадминтон</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы				
	<u>Скейтборд</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Рефераты и итоговые работы				
	<u>Атлетическая гимнастика</u> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности После тренировки Ваш домашний стадион Рефераты и итоговые работы				
Итого		102	10		

Календарно-тематическое планирование. 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	Фактически	
1	Первичный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. на уроках л/а. Специальные беговые упражнения.			
2	Входная диагностика. Спринтерский бег.			
3	Бег с ускорением. Высокий старт			
4	Тесты ГТО: бег 30м. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.			
5	Тесты ГТО: бег 60 м, 100 м. Спринтерский бег.			
6	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Прыжки в длину с места и разбега.			
7	Тесты ГТО: прыжки в длину с места. История и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».			
8	История возникновения и формирования физической культуры. Тесты ГТО: прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега			
9	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метание теннисного мяча с места			
10	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности			
12	Тесты ГТО: бег 2000м			
13	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Терминология игры			
14	Правила игры. Специальные упражнения			
15	Приём и передача мяча на месте и в движении			
16	Удары по мячу с места и в движении			
17	Учебная игра в мини-футбол			
18	Инструктаж Т/Б. на уроках волейбола. Терминология игры			
19	Правила игры в волейбол. Специальные упражнения			
20	Волейбол. Прием и передача мяча			
21	Волейбол. Групповые упражнения с подач через сетку.			
22	Волейбол. Групповые упражнения с подач через сетку.			
23	Волейбол. Верхняя прямая и нижняя подача мяча			

24	Инструктаж Т/Б на уроках баскетбола. Терминология игры			
25	Правила игры в баскетбол. Специальные упражнения			
26	Варианты ловли и передачи мяча			
27	Варианты ведения мяча			
28	Варианты бросков мяча. Штрафные броски			
29	Ведение-два шага-бросок. Учебная игра			
30	Учебная игра в стритбол			
31	Инструктаж по ТБ.на уроках гимнастики. Специальные термины спорта.			
32	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.			
33	Тесты ГТО: наклон вперед из положения стоя.			
34	Висы.Организующие команды и приёмы.			
35	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Строевые упражнения в движении			
36	Акробатические элементы. Подтягивания на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине.			
37	Тесты ГТО: подтягивания на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине.			
38	Тесты ГТО: сгибания и разгибание рук в упоре лежа.			
39	Адаптивная физическая культура. Поднимание туловища из положения лежа			
40	Тесты ГТО: поднимание туловища из положения лежа. Акробатические элементы			
41	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Акробатические элементы			
42	Комбинация из разученных элементов			
43	Ритмическая гимнастика. Развитие координации			
44	Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей			
45	Полоса препятствий. Развитие выносливости			
46	Инструктаж по ТБ. на уроках лыжной подготовки. Терминология спорта			
47	Одновременный одношажный ход.			
48	Одновременный бесшажный ход.			
49	Попеременный двухшажный ход.			
50	Попеременный четырехшажный ход			
51	Одновременный двухшажный коньковый ход			

52	Одновременный двухшажный коньковый ход			
53	Поворот переступанием в движении.			
54	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Освоение техники лыжных ходов.			
55	Переходы с хода на ход на дистанции			
56	Концепция честного спорта. Эстафета на лыжах			
57	Тесты ГТО: лыжные гонки 3 км			
58	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 2 км.			
59	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Освобождение от захватов			
60	Освоение техники владения приёмами: стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры типа «Борьба всадников»			
61	Силовые упражнения и единоборства в парах			
62	Приёмы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры типа «Сила и ловкость»			
63	Развитие координационных способностей			
64	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра 3*3			
65	Быстрый прорыв. Учебная игра в мини-баскетбол			
66	Зонная система защиты. Учебная игра в стритбол			
67	Действия против игрока с мячом			
68	Комбинация из разученных элементов			
69	Комбинация из разученных элементов			
70	Учебная игра в стритбол			
71	Учебная игра в мини-баскетбол			
72	Инструктаж по Т/Б. на уроках волейбола. Зонная расстановка игроков			
73	Перемещения игроков во время игры. Учебная игра.			
74	Варианты нападающего удара.			
75	Варианты нападающего удара. Учебная игра 4*4			
76	Комбинации из освоенных элементов: приём-передача			
77	Комбинации из освоенных элементов: приём-передача			
78	Развитие прыгучести. Учебная игра 4*4			
79	Блокировка ударов. Учебная игра 2*2			
80	Учебная игра по упрощенным правилам			

81	Учебная игра по упрощенным правилам			
82	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Зонная расстановка игроков			
83	Варианты атакующих ударов по воротам. Учебная игра 3*3			
84	Передача-прием-удар по воротам. Учебная игра 3*3			
85	Учебная игра по упрощенным правилам			
86	Учебная игра по упрощенным правилам			
87	Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей			
88	Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места			
89	Метание теннисного мяча с разбега на дальность			
90	Тесты ГТО: метание теннисного мяча с разбега на дальность			
91	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.			
92	Бег по пересеченной местности			
93	Профессионально-прикладная физическая подготовка			
94	Бег с передачей эстафетной палочки (100 м)			
95	Развитие скоростно-силовых способностей. Тесты ГТО: бег 3*10 метров.			
96	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры			
97	Эстафетный бег по 200 м			
98	Развитие выносливости на дистанции 2000м			
99	Итоговая диагностика. Развитие скоростно-силовых способностей.			
100	Определение уровня физической подготовленности			
101	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры			
102	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью			

Контрольно-измерительные материалы. 9 класс

КИМы по физической культуре разработаны на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС основного общего образования, программы "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Рабочие программы. 5-9 классы.", пособия для учителей общеобразовательных организаций "Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы" (автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2018) состоят из:

1. тестового задания, с помощью которого оценивается уровень теоретических знаний по предмету
2. учебных нормативов по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

Тестовое задание № 1

Физическая культура, 9 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

4. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

5. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

6. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

7. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

8. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

9. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

10. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

11. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

12. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

13. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 2,3,4,1.

14. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

15. Бег по пересечённой местности обозначается как

а) марафон

б) кросс

в) забег

Тестовое задание № 2

Физическая культура, 9 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Термин «Олимпиада» означает...

а. синоним Олимпийских игр;

б. собрание спортсменов в одном городе;

в. четырёхлетний период между Олимпийскими играми;

2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

а. одной стадии;

б. двойной длине стадиона;

в. 200 метров;

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды;

4. Физическая культура представляет собой...

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений;

в. часть человеческой культуры.

5. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

6. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

7. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии

б. В 1912 г. за «Оду спорту»

в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК

8. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?

а) Уильям Дж. Морган

б) Майкл Джордан;

в) Вадим Хамуцких

9. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) силою.

10. Физическими упражнениями называются...

а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

11. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

12. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:

а) участник, который младше всех остальных

б) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток

в) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

13. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

14. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а) самочувствие, аппетит, работоспособность;

б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

15. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
100-75 % правильных ответов	74-50 % правильных ответов	49-30 % правильных ответов	29 % и ниже

Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств

Упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, секунд	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег по пересеченной местности 5000м	Без учета времени					
Бег 300м. мин	52.0	56.0	1.00	58.0	1.01	1.05
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места , см	215	200	190	195	180	170
Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290
Подтягивание на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине	9	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	28	24	12	9	6
Наклоны вперед из положения стоя, см	11	8	4	16	12	7
Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек./ за 30 сек, количество раз	50/ 23	40/ 20	30/ 15	37/ 20	27/ 16	17/ 10
Бег на лыжах 3км /5 км, мин	Без учета времени					
Бег 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30			
Бег 2000 м, мин	9,2	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65

Бег на лыжах 2 км, мин	11,30	12,00	13,00	12,30	13,00	14,00
Метание малого мяча на дальность	45	37	30	28	23	18
Броски набивного мяча, м	8	7	6	7	6	5
Штрафной бросок (из 10 раз)	4	3	2	4	3	2
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10)					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Строевые упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Упражнения на перекладине	техника					
Бросок баскетбольного мяча в движении	на скорость с попаданием в кольцо					

Методическое обеспечение

Дополнительная литература:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура_Сообщество_взаимопомощи_учителей,_физическая_культура.Общество_учителей_физической_культуры.)

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Название раздела программы, темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

График проведения оценочных процедур. 9 класс

№ п/п	Тема контроля / форма контроля (Тест)	Дата проведения теста	Время проведения
1	Входная диагностика	1 триместр _____	
2	Бег 60 м, Бег 100 м, секунд	1 триместр _____	
3	Бег 2000 м, мин	3 триместр _____	
4	Челночный бег 3*10 м, сек	3 триместр _____	
5	Прыжки в длину с места	1 триместр _____	
6	Подтягивание на высокой перекладине(м) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	2 триместр _____	
7	Наклоны вперед из положения стоя	2 триместр _____	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине	2 триместр _____	
9	Бег на лыжах 2000 м, 3000м, мин	2 триместр _____	
10	Итоговая диагностика	3 триместр _____	