

Частное учреждение общеобразовательная организация  
«Солнечный ветер»

Программа принята  
педагогическим  
советом учреждения  
«25» 08. 2016 г.,  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
А. М. Довыденко

Приказ № 16  
от «26» 08.2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»,  
для 9 класса

Составитель: Дьячков П.А.

Москва 2016 – 2017 уч. год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**по физической культуре в 9 классе**  
**Кол-во часов - 102, 3 ч. в неделю.**

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15ч)</b>					
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Низкий старт 30-40м.	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		
2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м).	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		
3	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Передача эстафетной палочки.	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с		
5	Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		
6	Прыжок в длину с места. Отталкивание.	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. ОРУ. СБУ. История отечественного спорта. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с места и разбега		
7	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. СБУ.	Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с места и разбега		
8	Прыжок в длину с места. Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	Прыжок в длину с места. Фаза полета. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с места и разбега		
9	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с места и разбега		
10	Бег 1500 - 2000м. ОРУ. СБУ.	Бег 1500 - 2000м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000) м		
11	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Спортивная «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
12	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
13	Бег 15мин. Бег в гору.	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. СБУ. Спортивная «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
14	Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
15	Бег 3 км, 2 км. Развитие выносливости.	Бег 3 км, 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		
<b>Спортивные игры (баскетбол 21ч)</b>					
16	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Развитие координацион-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		



	ем. Учебная игра. Правила баскетбола	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	нять в игре технические приемы				
31	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений остановок, Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы				
32	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приемов передвижений остановок, Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы				
33	Сочетание приемов передвижений остановок.	Сочетание приемов передвижений остановок, Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы				
34	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений остановок, Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы				
35	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита	Сочетание приемов передвижений остановок, Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы				
36	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений остановок, Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы				
<b>Гимнастика (12ч)</b>							
37	Правила ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
39	Подтягивание в висе. Переноска партнера вдвоем на руках. Прикладное значение гимнастики.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Переноска партнера вдвоем на руках. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
40	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы				
41	Повтор. акробат. соедин., лазание по канату.	Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. лазание по канату.	Уметь выполнять силовые упражнения, висы.				
42	Кувырок вперед с выпада, стойка на голове.	Кувырок вперед с выпада, стойка на голове.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации				
43	Эл-ты акробат., подним. туловища	Эл-ты акробат., подним. туловища	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации				
44	Эл-ты акробат., лазание, подним. туловища	Эл-ты акробат., лазание, поднимание туловища	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации				
45	Подтягивание, отжимание, повтор. эл-тов акробатики	. Подтягивание, отжимание, повтор. эл-тов акробатики	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации				
46	Упраж. на перекладине, подъем переворот, поднимание туловища	Упраж. на перекладине, подъем переворот, поднимание туловища Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации				
47	Переворот силой, вис согнувшись	Переворот силой, вис согнувшись	Уметь выполнять акробатиче-				







Легкая атлетика (12ч)						
91	Инструктаж по ТБ на урок легкой атлетике. Равномерный бег до 15 мин.		Инструктаж по ТБ на урок легкой атлетике. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин		
92	Равномерный бег до 19 мин. Бег в гору		Равномерный бег до 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин		
93	Равномерный бег до 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.		Равномерный бег до 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин		
94	Бег 3000м., 2000 м. Развитие выносливости		Бег 3000м., 2000 м. Развитие выносливости. ОРУ. СБУ.  2000 -1500 (м-8.30 – 9.00 – 9.20) (д -7.30 – 8.30- 9.00)	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин		
95	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон.		Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
96	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.		Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
97	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
98	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
99	Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ.		Бег на результат 60 м. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		
100	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать высоту с разбега, метать мяч на дальность		
101	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.		Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать высоту с разбега, метать мяч на дальность		
102	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств		Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-	Уметь прыгать высоту с разбега, метать мяч на дальность		



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 9 классе 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

. **задачи** физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
  - на обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
  - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
  - на углубленное представление об основных видах спорта;
  - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
  - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморе

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	72	72	72	72	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	27	27	27	27	27
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	30	30	30	30	30
2.1	Баскетбол	30	30	30	30	30
	Итого	102	102	102	102	102

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### 1.1. Естественные основы.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 1.2. Социально-психологические основы.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### 1.4. Приемы закаливания.

*9 класс.* Пользование баней.

#### 15. Подвижные игры.

##### **Волейбол**

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

*9 класс.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## 3. Учебно-методический комплекс.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник; Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014.

- спортивный инвентарь:
- стенка гимнастическая – 4 секции;
- козел гимнастический – 1;
- конь гимнастический – 1;
- перекладина гимнастическая -1;
- брусья гимнастические параллельные -1;
- канат для лазания – 1;
- мост гимнастический подкидной – 3;
- комплект навесных перекладин – 6 ;
- коврик гимнастический – 25;
- маты гимнастические – 10;
- обруч гимнастический – 25;
- палка гимнастическая – 25;
- скакалка гимнастическая- 25;
- мяч малый (мягкий) – 25;
- мяч малый теннисный – 30;
- лыжи – 25;
- палки лыжные – 25;
- ботинки лыжные – 25;
- мячи баскетбольные – 25;
- жилетки игровые – 3комплекта х 5 шт.
- мячи волейбольные – 15;
- мячи футбольные – 15;
- сетка волейбольная – 2;
- номера нагрудные – 50;

- аптечка медицинская – 1;
- секундомер – 2;
- стойки для прыжков в высоту – 2;
- планка для прыжков в высоту – 1;

### **3. Средства контроля:**

Для формирования оценки знаний учитель использует следующие формы контроля:

- зачет;
- практические занятия по выполнению нормативов;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- тестовые задания;
- фронтальный опрос;
- мини – проект;
- тренировочные задания;
- сообщения, рефераты, доклады;
- ситуационные задачи;
- беседа по вопросам; -монологические ответы на вопросы ;-игровые ситуации;