МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C303023531303030373532 39, 1.2.643.100.3=120B303432393536313830363 7, 1.2.643.100.1=120D313032323530303832303063338, street=Красногвардейская 104/6, email=spkspassk@gmail.com, c=RU, st=Приморский край, l=Спасск-Дальний, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ, givenName=Сергей Александрович, sn=Гридчев, title=Директор, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПАССК-ДАЛЬНИЙ
Дата: 2021.12.28 13:31:42 +10'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
городского округа Спасск-Дальний

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от 30. 08. 2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 170
от 31. 08. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 9 КЛАССА

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса (далее – Программа) составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15» городского округа Спасск-Дальний, с учётом авторской программы «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Реализация Программы обеспечивает выполнение требований ФГОС ООО и достижение следующих основных целей ООО:

1) **для всех учебных предметов:**

- обеспечение личностных результатов освоения Программы;
- обеспечение овладения учащимися основами читательской компетенции, приобретения ими навыков работы с информацией, как условие формирования у учащихся межпредметных понятий;
-формирование у учащихся универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

2) **с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»:**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

ФГОС ООО предусматривает обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». В учебном плане МБОУ СОШ № 15 на изучение данного предмета выделяется 66 часов (2 ч. в неделю).

Планирумые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и

проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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.

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 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.

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 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

Низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Настольный теннисВведение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары по мячу. Подача прямым ударом справа слева. Подача прямым ударом справа слева. Подача прямым ударом справа слева. Удар накат справа и слева на столе. Удар накат справа и слева на столе. Подача «веер». Срезка слева и справа. Свободная игра на столе. Игра на счёт, судейство.

Русская лапта (9часов). Правила игры, размеры площадки, удары по мячу. Ловля, передачи мяча.

Тематическое планирование

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**
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	— Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние? — Почему занятия физической культурой и спортом несовместимы с вредными привычками? — Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни? *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Пе- шие туристские подходы»: — обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатле- ниями о своём участии в туристских походах; — рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составле- ния маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристской палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивака. *Коллективное обсуждение*. Тема «Про- фессионально-прикладная физическая культура»: — знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают её цели и значе- ние в жизни современного человека, осознают целесообразность занятий для выпускников общеобразователь- ных школ; — изучают и анализируют особенности содержания

		профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; — знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; — составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально- прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоя- тельных занятий физической подготовкой
Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»: — рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; — ведут наблюдения за техникой выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют воз- можные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); — ведут наблюдения за техникой выполнения метания спортивного

		снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Настольный теннис.	Упражнения игры настольный теннис: бросок и ловля отскочившего от стола мяча, на месте и в движении. Подача мяча накатом справа слева. Прим мяча накатом, подставкой справа слева. Учебная игра, судейство.	Демонстрировать знания по истории становления и развития настольного тенниса как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
Баскетбол.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема — «Техническая подготовка в баскетболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыж- ке и после ведения; — ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют воз- можные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Волейбол.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: — рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в

		движении, ударе и блокировке; — ведут наблюдения за техникой выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и за- щиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактиче- ских действий (обучение в командах)
Гимнастика с основами акробатики.	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 (де-вушки)	— ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). «Тема «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»: — изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в выполнении; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; — разучивают технику кувырка по фазам движения и в

		полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящим и подготовительным упражнениям; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Акробатическая комбинация»: — составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — ведут наблюдения за техникой выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»: — изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; — анализируют подводящие и

		подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; — разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения размахивания другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации учителя по обучению технике размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»: изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины, и разучивают его в сочетании с выполнением разма- хивания; *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: — закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; — наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические труд- ности; — составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации

		другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог.* Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного). Тема «Упражнения черлидинга»: — знакомятся с черлидингом как спор- тивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; — отбирают упражнения, анализируют технические их сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая связки); разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); — подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение. *Учебный диалог.* Консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений между участниками группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (настольный теннис)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	12
	Спортивные игры(волейбол)	12
	Итого	66

Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

Iчетверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-18 –настольный теннис
II четверть – уроки № 19 - 20 – настольный теннис, уроки № 21- баскетбол.
III четверть -уроки № 33 - 44 -волейбол, уроки № 45-52 – баскетбол;
IV- четверть - уроки № 53 – 62 - лапта№ 63 - 66- легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года
Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	1	2	2	1	6

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	

9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол.Прием мяча после подачи.	

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение образовательной деятельности

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

Система оценивания

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180

Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		Без	Учета	- времени	-	-

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

3. Для практических занятийвладениятехникойдвигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	9 а	9б.
1.	День знаний. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		
2.	День Здоровья. Бег с ускорением 30м-**зачёт**		
3.	Скоростной бег до 70 м.		
4.	Бег на результат 60 м-**зачёт**		
5.	Высокий старт.		
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут		
7.	Кроссовый бег		
8.	Бег 1500, 2000м -**Зачет**		
9.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги" **зачёт**		
10.	Настольный теннис (15часов)		
11.	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.		
12.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.		
13.	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. **Зачет**- Подача, приём накатом справа слева		
14.	Удары по мячу **Зачёт**- Удар накат справа и слева на столе.		
15.	Подача, приём накатом справа слева		
16.	**Зачет**- Подача, приём накатом справа слева		
17.	Подача веер.		
18.	Удары по мячу		
19.	Игра на счёт, судейство-**зачёт**		
20.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
21.	Остановка двумя шагами и прыжком		
22.	Ведение, остановка, поворот, передача-**зачёт**		
23.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) -**зачет**		
24.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
25.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
26.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте-**зачет**		
27.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
28.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
29.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м-**зачет**		
30.	Штрафной бросок		
31.	Штрафной бросок-**зачет**		
32.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и		

	спиной вперед		
33.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
34.	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте в паре		
35.	Прием и передача мяча сверху двумя руками-**зачет**		
36.	Передача снизу в паре		
37.	Передача снизу в паре **зачет**		
38.	Отбивание кулаком через сетку		
39.	Отбивание кулаком через сетку		
40.	Верхняя прямая подача		
41.	Верхняя прямая подача-**зачет**		
42.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
43.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку-**зачёт**		
44.	Построение и перестроение на месте.		
45.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		
46.	Акробатическая комбинация-**зачет**		
47.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
48.	*Мальчики:* Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. *Девочки:* Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		
49.	Комбинации на снарядах-**зачёт**		
50.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		
51.	Правила игры, размеры площадки, удары по мячу		
52.	**Зачёт**-удар по мячу		
53.	Ловля, передачи мяча		
54.	Учебная игра, судейство.		
55.	Учебная игра, судейство.		
56.	Низкий старт 30 м **зачет**		
57.	Бег на результат 60 м-**зачет**		
58.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
59.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание». Метание мяча.		
60.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"-**зачет**		
61.	Метание малого мяча на дальность		
62.	Метание малого мяча на дальность-**зачет**		
63.	Челночный бег-**тест**		
64.	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе до 5 минут		
65.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)-**зачёт**		
66.	Кроссовая подготовка.		