

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Нюксенского муниципального округа
БОУ "Городищенская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического
объединения



Петрова О.И.
Протокол №3 от «24»
мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Согрина Е.И.

Приказ №01.09.34 от «25»
мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

с. Городишна 2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы ФГОС ООО:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

2 Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"

3 Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20);

4 Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее — СанПиН 1.2.3685- 21);

5. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации — имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766)

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);

7. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации — имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766)

Локальными нормативными актами:

1. Устав бюджетного общеобразовательного учреждения «Городищенская СОШ» (в новой редакции), утвержденного приказом управления образования

администрации Нюксенского муниципального района Вологодской области от 16.09.2019 года № 01 03/241;

2. Основной образовательной программы основного общего образования, реализующую ФГОС ООО, утвержденной приказом БОУ «Городищенская СОШ» от 29.06.2015 № 01.09/43-01 с изменениями от 22.08.2016 № 01.09.\51, от 31.08.2017 № 01.09/46, от 31.08.2018 №01.09/58-01 от 30.08.2019 № 01-09/50/01, от 31.08.2020 № 01.09/41.05, от 31.08.2020 № 01.09/41.05, от 23.08.2021 года №01.09/47-01

Реализуется в УМК

1. Физическая культура 9 класс: Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. Автор В.И. Лях «Просвещение» (входит в федеральный перечень рекомендованных учебников, содержание которых соответствует Федеральному образовательному стандарту основного общего образования.)

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Основное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5 – 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 – 9 классов получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных

видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к совершенствованию.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на

темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к совершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Рабочая программа построена с учетом особенностей развития детей с задержкой психического развития. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего развития;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие своего мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность к способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с меняющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержания этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных двигательных возможностей функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские виды древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. 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.

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.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

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.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях(девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые отношения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА <<ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА>>.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять ОРУ, воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- выполнять спуски и торможения на лыжах;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу отечественному спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование по физической культуре на 9 класс

Разделы программы	Классы
	9
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	20
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	15
Спортивные игры	16
Всего	68

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 9 класс

№	Тема урока, раздела.	Характеристика основных видов деятельности.
Раздел 1. Что вам надо знать		
	<ul style="list-style-type: none"> - характеристика возрастных особенностей и их связь с физическим развитием; - роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений; - значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма; - самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - олимпийские странички истории. 	<p>Используют знания о своих индивидуальных особенностях при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по ее профилактике.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности, определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют чем знаменателен советский период развития олимпийского движения.</p>
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
1.	Баскетбол	
	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; - освоение ловли и передачи мяча; - освоение техники ведения мяча; - техника броска мяча; - освоение индивидуальной техникой защиты; - освоение тактики игры; - овладение игрой. 	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают т/б.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>

		Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
2.	Волейбол	
	<ul style="list-style-type: none"> - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; - освоение техники приема и передач мяча; - освоение техники нижней прямой подачи; - освоение техники прямого н/удара; - освоение тактики игры; - овладение организаторскими умениями. 	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают т/б.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>
3.	Гимнастика	
	<ul style="list-style-type: none"> - освоение и совершенствование висов и упоров; - освоение опорных прыжков; - освоение акробатических упражнений; - развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости; - овладение организаторскими умениями. 	<p>Описывают технику данных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силы, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Осуществляют самоконтроль над физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Соблюдают т/б, выполняют страховку и само страховку при исполнении данных упражнений.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>

4.	Легкая атлетика	
	<ul style="list-style-type: none"> - овладение техникой спринтерского бега; - овладение техникой прыжка в длину; - овладение техникой прыжка в высоту; - овладение техникой метания малого мяча; - развитие скоростно-силовых способностей; - получение знаний о физической культуре; - овладение организаторскими способностями. 	<p>Описывают технику исполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают т/б.</p> <p>Описывают технику исполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Описывают технику исполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p>
5.	Лыжная подготовка	
	<ul style="list-style-type: none"> - т/б на занятиях лыжной подготовкой; - освоение техники лыжных ходов; - получение знаний. 	<p>Соблюдают т/безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют тактику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и развития физических способностей.</p>

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - выбор вида спорта; - разминка. 	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p> <p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p>

Поурочное планирование 9 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Контроль
1. Легкая атлетика			
1.	1.	Т/б на уроках л/атлетики, бег 30 м	Бег 30 м
2.	2.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
3.	3.	Бег 60 м	Бег 60 м
4.	4.	Метание мяча	
5.	5.	Метание мяча	Метание мяча
6.	6.	Развитие скоростных качеств	
7.	7.	Челночный бег 3X10 м	Челночный бег 3X10 м
8.	8.	Бег 2000 м	Бег 2000 м
2. Баскетбол			
9.	1.	Т/б на уроках баскетбола, передачи в движении	
10.	2.	Бросок по кольцу в прыжке	
11.	3.	Игра в защите	
12.	4.	Игра в защите	Игра в защите
13.	5.	Действия двух нападающих против 1 защитника	
14.	6.	Игра в нападении	Игра в нападении
15.	7.	Штрафной бросок	Штрафной бросок
16.	8.	Штрафной бросок	Штрафной бросок
3. Гимнастика			
17.	1.	Т/б на уроках гимнастики	
18.	2.	Повторение акробатических упражнений	
19.	3.	Акробатические упражнения, лазанье по канату	
20.	4.	Акробатические упражнения, лазанье по канату	
21.	5.	Стойка на голове, стойка на лопатках	Стойка на голове, стойка на лопатках
22.	6.	Акробатические упражнения	
23.	7.	Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа	Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа

24.	8.	Акробатическое соединение	
25.	9.	Лазанье по канату	
26.	10.	Совершенствование акробатического соединения	
27.	11.	Акробатическое соединение	Акробатическое соединение
28.	12.	Упражнения на перекладине и жерди	
29.	13.	Упражнения на перекладине и жерди	
30.	14.	Соединение на брусьях	Соединение на брусьях
31.	15.	Упражнения на перекладине	Упражнения на перекладине
32.	16.	Развитие силовых качеств	
33.	17.	Развитие ловкости	
4.Лыжная подготовка			
34.	1.	Т/б на уроках лыжной подготовки	
35.	2.	Одновременный двухшажный ход	
36.	3.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход
37.	4.	Одновременный одношажный ход	
38.	5.	Одновременный бесшажный ход	
39.	6.	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход
40.	7.	Спуски с поворотами	
41.	8.	Попеременный четырехшажный ход	
42.	9.	Попеременный четырехшажный ход	
43.	10.	Лыжная гонка 2 км	Лыжная гонка 2 км
44.	11.	Преодоление контруклонов	
45.	12.	Прохождение отрезков 3X300 м	
46.	13.	Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности	
47.	14.	Совершенствование техники лыжных ходов	
48.	15.	Лыжная гонка 2 км	Лыжная гонка 2 км
5.Волейбол			

49.	1.	Т/б на уроках волейбола	
50.	2.	Совершенствование техники передач	
51.	3.	Совершенствование техники подачи	
52.	4.	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача
53.	5.	Совершенствование техники н/удара	
54.	6.	Игра в нападении	Игра в нападении
55.	7.	Игра в защите	
56.	8.	Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра
6. Легкая атлетика			
57.	9.	Т/б на уроках л/атлетики, прыжок в высоту способом перешагивание	
58.	10.	Закрепление техники прыжка в высоту	
59.	11.	Совершенствование техники прыжка в высоту	
60.	12.	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту
61.	13.	Бег 30 м	Бег 30 м
62.	14.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
63.	15.	Бег 60 м	
64.	16.	Бег 60 м	Бег 60 м
65.	17.	Метание мяча	
66.	18.	Метание мяча	Метание мяча
67.	19.	Челночный бег 3X10 м	Челночный бег 3X10 м
68.	20.	Бег 2000 м	Бег 2000 м

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование объекта и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	
1.2	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Физическая культура 5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 кл. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: hnnp:\www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fis-ra 5-7kl/indekx.html		Учебники рекомендованы Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль входят в библиотечный фонд
1.4	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации

1.6	Федеральный закон <<О физической культуре и спорте>>	Д	В составе библиотечного фонда
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	Г	
3.6	Канат для лазанья	Г	
3.7	Мост гимнастический	Г	
3.8	Скамейка гимнастическая	Г	
3.9	Комплект навесного оборудования	Г	
3.10	Гантели наборные	Г	
3.11	Коврик гимнастический	К	
3.12	Маты гимнастические	Г	
3.13	Мяч набивной	Г	
3.14	Мяч теннисный	К	
3.15	Скакалка гимнастическая	К	
3.16	Палка гимнастическая	К	
3.17	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
3.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.20	Рулетка измерительная	Д	
Подвижные и спортивные игры			
3.21	Щиты баскетбольные	Д	
3.22	Мячи баскетбольные	Г	
3.23	Стойки волейбольные	Д	
3.24	Сетка волейбольная	Д	
3.25	Мячи волейбольные	Г	
3.26	Табло электронное	Д	
3.27	Ворота для мини-футбола	Д	
3.28	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
3.29	Насос для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
3.30	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал		С раздевалками, душевыми и туалетами
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол,

			стулья, сейф, шкафы
4.3	Помещение для хранения инвентаря и оборудования		
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола	Д	
5.4	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.5	Гимнастический городок	Д	
5.6	Элементы полосы препятствий	Д	
6	Лыжная база		
6.1	Лыжи беговые	К	
6.2	Палки лыжные	К	
6.2	Ботинки лыжные	К	

Примечание: количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал.

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект из расчёта на каждого учащегося

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах