

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрено:

Педагогическим советом МБОУ СОШ №3
Протокол №1 от «31» августа 2023 г.

Председатель _____ О.В.Пахтыбаева

Секретарь _____ Е.А.Салахова

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №3 _____ О.В.Пахтыбаева

Приказ №317 от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
для 9 классов
на 2022-2023 учебный год.

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

г. Радужный

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287,
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №3;
3. «Примерной программы по физической культуре», 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
4. «Комплексной программы физического воспитания», 1-11 классы; В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год;
5. Учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 8-9 классы; Лях В.И. и др., М.: Просвещение, 2015.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преобладание в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание учебного предмета (9класс)

Содержание раздела, количество часов на раздел	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре	
1.История физической культуры	
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в программу по физической культуре.
2.Физическая культура (основные понятия)	
1Адаптивная физическая культура.	Обосновать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе , раскрывать содержание и направленность занятий.
2Спортивная подготовка.	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.
3.Физическая культура человека	
1Проведение самостоятельных занятий	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в

по коррекции осанки и телосложения..	самостоятельных формах занятий.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	
1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
1. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
1. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.
Физическое совершенствование	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры (ЛФК), включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
Гимнастика с основами акробатики	
1. Организующие команды и приемы	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
2. Акробатические упражнения и комбинации	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправить
3. Опорные прыжки	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
4. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

5. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	<p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
6. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки).	<p>Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
Легкая атлетика	
1. Беговые упражнения	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
2. Прыжковые упражнения	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
3. Метание малого мяча	<p>Описывать технику выполнения метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
3. Лыжные гонки	
1. Передвижение на лыжах	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять типичные</p>

<p>2.Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	
<p>1.Баскетбол Игра по правилам</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетбол сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации активного отдыха.</p>
<p>5. Прикладно-ориентированная подготовка</p>	
<p>1.Прикладно-ориентированные упражнения</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
<p>6. Упражнения общеразвивающей направленности</p>	
<p>1.Общеразвивающая подготовка</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.</p>
<p>2.Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
<p>3.Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты,</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

координации движений	Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике
<i>4.Лыжные гонки:</i> развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
<i>5.Баскетбол:</i> развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часов, из расчета 2 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплению 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 со-хранять 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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 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, аргументировано 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.

«Знания о физической культуре».

Выпускник научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

«Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- 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 (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-тематический план, 9класс

			Уроки в тематических разделах			
			1 чет	2 чет	3 чет	4 чет
1	Знания о физической культуре		1			
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности					

3	Физическое совершенствование:					
	<i>Легкая атлетика</i>		16		4	4
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		3	7		
	<i>Спортивные игры</i>			10	13	10
	<i>Лыжные гонки</i>					
	Итого:	68	20	17	17	14

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема урока
1		Первая медицинская помощь при травмах. Самоконтроль.
2		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.
3		Бег на 30 метров.
4		Бег на 60 метров.
5		Эстафетный бег.
6		Эстафетный бег.
7		Прыжки в длину с разбега.
8		Прыжки в длину с разбега.
9		Метание мяча на дальность с разбега.
10		Метание гранаты.
11		Бег на 1000 метров.
12		Бег на 2000 метров.
13		Челночный бег 3x10 метров.
14		Прыжки в длину с места.
15		Подъем туловища из положения лежа.
16		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.). Подтягивание (юн.).
17		Наклон вперед из положения сидя.

18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача волейбольного мяча сверху.
19	Передача волейбольного мяча сверху.
20	Передача волейбольного мяча сверху.
21	Нижняя прямая подача.
22	Нижняя прямая подача.
23	Учебная игра в волейбол.
24	Учебная игра в волейбол.
25	Учебная игра в волейбол.
26	Учебная игра в волейбол.
27	Учебная игра в волейбол.
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад (м), «мост» (д).
29	Кувырок назад в упор (м), «мост» и поворот в упор стоя (д).
30	Кувырок вперёд и назад.
31	Кувырок назад в упор (м), «мост» и поворот в упор (д).
32	Кувырок вперёд и назад.
33	Размахивание на высокой перекладине (м), переход в упор (д).
34	Размахивание на высокой перекладине (м), переход в упор (д).
35	Опорный прыжок.
36	Опорный прыжок.
37	Прыжки со скакалкой.
38	Передача мяча над собой.
39	Передача мяча над собой.
40	Передача мяча у сетки.
41	Передача мяча у сетки.
42	Передача мяча в прыжке через сетку.
43	Передача мяча в прыжке через сетку.
44	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
45	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
46	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
47	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
48	Прием мяча от сетки.
49	Учебная игра в волейбол.
50	Учебная игра в волейбол.
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
52	Попеременный двухшажный ход.

53	Одновременный двухшажный ход.
54	Одновременный бесшажный ход.
55	Попеременный четырехшажный ход.
56	Попеременный четырехшажный ход.
57	Переход с хода на ход.
58	Переход с хода на ход.
59	Передача мяча сверху через сетку.
60	Нижняя прямая подача.
61	Прямой нападающий удар.
62	Учебная игра в три передачи.
63	Учебная игра в три передачи.
64	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
65	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
67	Учебная игра в три передачи.
68	Учебная игра в три передачи.