

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

«РАССМОТРЕНО»  
Протокол заседания  
школьного  
методического  
объединения учителей  
предметов эстетического  
цикла  
от 29.08.23 № 1  
 / Ключкова  
Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР  
 /Пахолка  
С.В.  
Дата 30.08.2023

« УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ СОШ  
№ 20  
  
С.В.Ленецкая  
приказ от 31.08.2023 №  
240-0



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре на 2023-2024 учебный год

уровень общего образования: основное общее образование 9А, 9Б, 9В классы

количество часов:9А, 9Б - 66, 9В- 65

учитель Ковалева Ирина Николаевна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с Положением о рабочей программе педагога МБОУ СОШ № 20 на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Минобрнауки 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»;

- основной образовательной программы ФГОС ООО МБОУ СОШ № 20.

На изучение физической культуры в 9 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 20 на 2023-2024 учебный год отводится 2 часа в неделю, предусмотренных федеральным компонентом учебного плана школы, что составляет 68 часов в год. В соответствии с календарным учебным графиком школы на реализацию программы по физической культуре в 9а,б классах запланировано 66 часов, в 9в классе запланировано 65 часов, (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Прохождение программного материала в 9а, 9б, классах будет обеспечено за счет прохождения темы «Спортивные игры» за 24 часа в 9в за 23 часа вместо 25 часов.

Содержание программы реализуется с помощью учебника-Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Задачи физического воспитания учащихся:

- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий, развитие координационных и кондиционных способностей.
- Углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, чувства ответственности, взаимопомощи, инициативности.
- Формирование адекватной оценки собственных физических способностей.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности)

#### Метапредметные результаты

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию *основ читательской компетенции*. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на уровне начального общего образования *навыки работы с информацией* и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся *приобретут опыт проектной деятельности* как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов	Характеристика основных содержательных линий	Лабораторные, практические работы, экскурсии, направления проектной деятельности	Использование резерва учебного времени
1	Основы знаний о физической культуре	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.		
2	Легкая атлетика	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Переменный бег. Гладкий бег.		
3	Волейбол, футбол	В- Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.  Ф-специальная подготовка:  передача мяча; стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами		

		<p>боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой</p> <p>ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;</p>		
4	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Акробатика, сочетание движений руками с ходьбой на месте; сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание. ОРУ без предметов и с предметами; упражнения на гимнастической стенке, с гимн. скамейкой, прохождение полосы препятствий.</p>		
5	Баскетбол	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Развитие кондиционных и координационных способностей.</p>		
6	кроссовая подготовка	<p>Кроссовая подготовка. Бросок малого мяча, прыжки, ходьба и бег, бег по пересеченной местности, метание мяча, подвижные игры на основе л/у.</p> <p>Подвижные и спортивные игры на развитие координации, скорстно-силовых способностей. Развитие силовой выносливости.</p>		

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Сроки изучения	Основное содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся	Универсальные действия
1	Знания о физической культуре.	в процессе урока	в процессе урока	<p>История физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила</p>	<p>Овладеть знаниями об истории физической культуры.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p>Личностные результаты- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных</p>



2	Гимнастика с основами акробатики.	16	<p>07.11 27.12</p> <p>планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию. Организующие команды и приёмы. - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; - передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации. - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; - из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). - стилизованные</p>	<p>Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами воздействующие на развитие физических качеств. Освоить висы и упоры. Выполнять упражнения на снаряде. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. Выполнять лазание по канату. Овладеть упражнениями для развития гибкости, силы, координации.</p>	<p>предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам . Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; Метапредметные результаты-приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. <b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - Владение основами самоконтроля, самооценки,</p>
---	-----------------------------------	----	--	--	--

3	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20  7	01.09 26.10 01.04 15.05	<p>общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки. - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. 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). - висы согнувшись, висы Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10</p>	<p>Выполнять опорные прыжки. Освоить упражнения с повышенной амплитудой. Освоить гимнастическую полосу препятствий.</p> <p>Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть техникой спринтерского бега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Освоить технику эстафетного бега. Овладеть техникой</p>	<p>принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b> - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;</p> <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p>
---	---	-------------	----------------------------------	---	---	--

4	Спортивные игры.	24	09.01 22.03 17.05- 24.05	<p>до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Баскетбол: Специальная подготовка: - 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)</p>	<p>скоростного бега. Освоить технику метания малого мяча. Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить бег в равномерном темпе. Освоить технику бега на длинные дистанции.  Овладеть техникой передачи мяча в движении баскетболе. Овладеть техникой ведения мяча в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Овладеть техникой броска в баскетболе. Приобретать опыт выполнения вырывания и выбивания мяча в баскетболе. Овладеть комбинациями из</p>	<p>- определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; Предметные результаты <i>Выпускник научится:</i> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе</p>
---	------------------	----	-----------------------------------	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> <li>- броски в кольцо;</li> <li>- действия нападающего против нескольких защитников;</li> </ul> <p>Волейбол.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- прием мяча после подачи;</li> </ul>	<p>элементов в баскетболе. Освоить командно-тактические действия нападения в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Приобрести опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе. Расширить двигательный опыт в игровой ситуации.</p> <p>Расширять двигательный опыт за счет передвижений в волейболе. Выполнять прием и передачу мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Овладеть нижней подачей в волейболе. Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. Освоить командную тактику игры в волейбол. Приобрести опыт нападения в волейболе.</p>	<p>совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня</li> </ul>
--	--	--	---	---	--

5	Физкультур	В течении	В	<p>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Футбол.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча;</li> <li>- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;</li> <li>- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;</li> <li>- удары по мячу серединой подъема стопы;</li> <li>- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;</li> <li>- остановка мяча подошвой</li> <li>- ведение мяча по прямой;</li> <li>- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;</li> <li>- игра головой;</li> <li>- использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</li> <li>- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</li> </ul> <p>Оздоровительные формы</p>	<p>Овладеть игрой в мини-футбол. Выполнять технические действия и приемы в игровой ситуации.</p> <p>Овладевать знаниями о</p>	<p>физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>
---	------------	-----------	---	---	---	--

	<p>но-оздоровительная деятельность.</p>	<p>года</p>	<p>течения и года</p>	<p>занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.</p> <p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>	<p>здоровом образе жизни. Признать здоровье решающим фактором в жизни человека. Овладеть комплексами утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>
--	---	-------------	-----------------------	--	--	---

Календарно-тематическое планирование 9 А,Б класс.

№ п/п	дата	Тема урока	д/з
1 четверть			
1	04.09	Т.Б.Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	п 18
2	07.09	Упражнения на развитие скорости.	п 18
3	11.09	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	п 18
4	14.09	Метание мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).	п 18
5	18.09	Метание мяча на дальность.	п 1
6	21.09	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.	п 1
7	25.09	Бег в равномерном темпе 15 – 20 минут.	п 1
8	28.09	Бег в равномерном темпе 15 – 20 минут.	п 2
9	02.10	Техника длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).	п 2
10	05.10	Совершенствование эстафетного бега.	п 2
11	09.10.	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	п 3
12	12.10	Совершенствование эстафетного бега.	п 3
13	16.10	Командный бег. Прыжковые упражнения.	п 3
14	19.10	Шестиминутный бег.	п 4
15	23.10	Прыжковая тренировка.	п 4
16	26.10	Прыжки в длину с места.	п 4
2 четверть			
17	09.11	Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ. Элементы акробатики	п 17
18	13.11	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	п 17
19	16.11	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.	п 17
20	20.11	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев перекат в стойку на лопатках.	п 17
21	23.11	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	п 17
22	27.11	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.	п 17
23	30.11	Стойка на голове и руках- юноши, девушки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок.	п 17
24	04.12	Акробатические элементы: соединение ранее изученных элементов. ОРУ без предметов с большой амплитудой движения, упражнения в висе на перекладине.	п 7
25	07.12	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115см. м.), прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, 110см.).	п 7
26	11.12	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115см. м.), прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, 110см.).	
27	14.12	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115см. м.), прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, 110см.).	п 8
28	18.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	п 8
29	21.12	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в висе.	п 8

30	25.12	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в вися.	п 9
		3 четверть	п 30
31	11.01	Т.Б. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	
32	15.01	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
33	18.01	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	п 11
34	22.01	Совершенствование тактических действий в защите.	п 11
35	25.01	Совершенствование тактических действий в нападении.	п 11
36	29.01	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	п 11
37	01.02	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	п 11
38	05.02	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	п 13
39	08.02	Круговая тренировка. Учебная игра.	п 13
40	12.02	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	п 13
41	15.02	Круговая тренировка. Учебная игра.	п 14
42	19.02	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	п 14
43	22.02	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча от сетки.	п 20
44	26.02	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	п 21
45	29.02	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку.	п 21
46	04.03	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	п 21
47	07.03	Передача мяча в парах через сетку.	п 21
48	11.03	Передача мяча в парах через сетку.	п 16
49	14.03	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	п 16
50	18.03	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	п 16
51	21.03	Учебная игра в волейбол.	п 16
		4 четверть	
52	01.04	Т.Б. Прыжок в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.	
53	04.04	Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту.	
54	08.04	Совершенствование челночного бега 3х10м., 3х15м.. Развитие силы.	
55	11.04	Челночный бег 3х10м., 3х15м.	п 23
56	15.04	Метание мяча на дальность с разбега.	п 25
57	18.04	Метание мяча на дальность с разбега.	п 25
58	22.04	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.	п 25
59	25.04	Развитие общей выносливости.	п 26
60	27.04	Спринтерский бег 60 метров.	п 27
61	02.05	Техника передачи эстафетной палочки.	п 28
62	06.05	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	п 28
63	13.05	Спортивные игры по выбору	п 28
64	16.05	Спортивные игры по выбору	п 29
65	20.05	Спортивные игры по выбору	п 29
66	23.05	Спортивные игры по выбору	п 31



Календарно-тематическое планирование 9 В класс.

№ п/п	дата	Тема урока	д/з
1 четверть			
1	01.09		
2	04.09	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	п 18
3	08.09	Упражнения на развитие скорости.	п 18
4	11.09	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	п 18
5	15.09	Метание мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).	п 18
6	18.09	Метание мяча на дальность.	п 1
7	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.	п 1
8	25.09	Бег в равномерном темпе 15 – 20 минут.	п 1
9	29.09	Бег в равномерном темпе 15 – 20 минут.	п 2
10	02.10	Техника длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).	п 2
11	06.10	Совершенствование эстафетного бега.	п 2
12	09.10.	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	п 3
13	13.10	Совершенствование эстафетного бега.	п 3
14	16.10	Командный бег. Прыжковые упражнения.	п 3
15	20.10	Шестиминутный бег.	п 4
16	23.10	Прыжковая тренировка.	п 4
17	27.10	Прыжки в длину с места.	п 4
2 четверть			
18	10.11	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	
19	13.11	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.	п 17
20	17.11	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев перекат в стойку на лопатках.	п 17
21	20.11	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	п 17
22	24.11	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.	п 17
23	27.11	Стойка на голове и руках- юноши, девушки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок.	п 17
24	01.12	Акробатические элементы: соединение ранее изученных элементов. ОРУ без предметов с большой амплитудой движения, упражнения в вися на перекладине.	п 17
25	04.12	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115см. м.), прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, 110см.).	п 7
26	08.12	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115см. м.), прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, 110см.).	п 7
27	11.12	Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115см. м.), прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, 110см.).	п 8

28	15.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	п 8
29	18.12	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в висе.	п 8
30	22.12	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения в висе.	п 8
31	25.12	Упражнения в равновесии. Висы, упоры.	п 9
		3 четверть	п 30
32	12.01	Т.Б.Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	
33	15.01	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	п 11
34	19.01	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	п 11
35	22.01	Совершенствование тактических действий в защите.	п 11
36	26.01	Совершенствование тактических действий в нападении.	п 11
37	29.01	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	п 11
38	02.02	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	п 13
39	05.02	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	п 13
40	09.02	Круговая тренировка. Учебная игра.	п 13
41	12.02	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	п 14
42	16.02	Круговая тренировка. Учебная игра.	п 14
43	19.02	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	п 20
44	26.02	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	п 21
45	01.03	Прием мяча после подачи. Учебная игра.	п 21
46	04.03	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку.	п 21
47	11.03	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	п 21
48	15.03	Передача мяча в парах через сетку.	п 16
49	18.03	Передача мяча в парах через сетку.	п 16
50	22.03	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	п 16
		4 четверть	п 16
51	01.04	Т.Б.Прыжок в длину с места. Развитие прыжковой выносливости	
52	05.04	Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту.	
53	08.04	Совершенствование челночного бега 3х10м., 3х15м.. Развитие силы.	
54	12.04	Челночный бег 3х10м., 3х15м.	п 23
55	15.04	Метание мяча на дальность с разбега.	п 25
56	19.04	Метание мяча на дальность с разбега.	п 25
57	22.04	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.	п 25
58	26.04	Развитие общей выносливости.	п 26
59	27.04	Спринтерский бег 60 метров.	п 27
60	03.05	Техника передачи эстафетной палочки.	п 28
61	06.05	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	п 28
62	13.05	Спортивные игры по выбору	п 28
63	17.05	Спортивные игры по выбору	п 29
64	20.05	Спортивные игры по выбору	п 29
65	24.05	Спортивные игры по выбору	п 31

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение  
образовательного процесса.**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2015.
3. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
4. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
5. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Согласовано

Протокол заседания школьного  
методического объединения  
учителей ЭЦ  
От 29.08.2023г. № 1  
\_\_\_\_\_/Клочкова Н.В

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Пахолка С.В.  
дата