


Принято на заседании
Протокол № 1 от 28.08.2023 года

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта основного общего
образования

Утверждено
Приказ № 118-ОД от 01.09.2023 года
Директор:  Шымаева Е.Р.



Рабочая программа
по физической культуре
по учебнику В.И.Ляха
УМК «Школа России»
9 класс

Составитель: В.Г.Лобкина

2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие

требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-но-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их

здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программ заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Для дистанционного обучения используются сервисы

- соцсеть «ВКонтакте» <https://vk.com/biz/academy>.

Lerning.apps.

В количестве часов и в логике изложения программного материала изменений нет.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание (теория). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе

содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). Программа реализуется в объеме 68 ч. (2 часа в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные

результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на

гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Лыжная подготовка». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание» (теория). *Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Гигиена, закаливание. Значение естественных сил природы – солнца, воздуха, воды – для закаливания. Значения и средства закаливания.*

В связи отсутствия в ОУ закрытого плавательного бассейна, часы, отведённые на плавание, распределены по другим вариативным модулям:

- спортивные игры;
- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- гимнастика.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препят-

ствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейболом мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы ак-

тивных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий,

включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся

интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и

правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся

амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег

в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
 - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
 - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
 - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при

выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и

элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать

появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять

способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

<p>Знания о физическо й культуре (в процессе урока)</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none">- что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;- почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;- какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы»:</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах;- рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам,
--	---	--

		<p>знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в

		содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Способы самостоятельной деятельности	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные</p>	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их

	процедуры как средство укрепления	обязательного выполнения;
--	-----------------------------------	---------------------------

	<p>ния здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p>	<ul style="list-style-type: none">- разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах));- составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Банные процедуры»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);- знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
--	---	---

		<p><i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;- знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «пробас задержкой дыхания»);- разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;- проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);- знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;- наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются

		<p>оказывать первую помощь (в группе);</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-</p>	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;

<p>оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием</p>
--	--	---

		<p>иллюстративного материала): Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	<p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка

<i>ность.</i>	разбега и кувырка назад в упор, стоя-	с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;
----------------------	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием</p>

	<p>двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	<p>иллюстративного материала). Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</p> <ul style="list-style-type: none">- изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;- разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;
--	--	---

	<p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<ul style="list-style-type: none">- контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none">- составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по</p>
--	---	---

		<p>отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема:</p> <p>«Размахивания в вися на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none">- изучают и анализируют образец техники размахивания в вися на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении;- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их;- разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока

		<p>другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none">- составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);- контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возмож-
--	--	---

		<p>ные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">- контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранееосвоенной гимнастической комбинации;
--	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику

		<p>стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <ul style="list-style-type: none">- контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);- составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации,</p>
--	--	--

		<p>определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;- наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности;- составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;- ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по</p>
--	--	--

		<p>отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения черлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований;- отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»);
--	--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p>

<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание м». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбегана дальность</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<p><i>Модуль «Лыжная подготовка»</i></p>	<p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

<p><i>Модуль «Плавание» (теория)</i></p>	<p>Предупреждение травм и несчастных случаев на воде.</p>	<p><i>Учебный диалог</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Гигиена, закаливание. Значение естественных сил природы – солнца, воздуха, воды – для закаливания. Значения и средства закаливания.»</p>
--	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их

		<p>устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none">- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
--	--	--

<u>Волейбол</u>	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: <ul style="list-style-type: none">- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
-----------------	---	---

<p><u>Футбол</u></p>	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
----------------------	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Модуль «Спорт»</p>	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

9 класс**Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Название модуля	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	Текущие поурочные
3	Лёгкая атлетика	20	6	14
4	Лыжная подготовка	16	16	Текущие поурочные
5	Подвижные и спортивные игры	22	22	Текущие поурочные
6.	Плавание	В процессе урока		
7.	«Спорт»	В процессе урока		
	ИТОГО	68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока в течение года/№ урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
Легкая атлетика				
1/1	Организационно-методические требования на уроках	Провести первичный инструктаж, развивать скоростные качества	Подготовить спорт. форму для	

	физической культуры		занятий на улице.	
2/2	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; повторить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции; провести футбольное игровое упражнение	Прочитать с. 27 В.И.Ляха	
3/3	Тестирование бега на 60м с низкого старта	Разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 60м с низкого старта и прыжка в длину с места. Провести футбольное игровое упражнение	Прочитать с. 28 В.И.Ляха	
4/4	Техника метания мяча на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции; разучить	Прочитать с. 28-30 В.И.Ляха	

		игровое упражнение с метанием мяча		
5/5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; провести тестирование метания мяча на дальность с разбега, совершенствовать технику бега на средние дистанции	Прочитать с. 30-33 В.И.Ляха	
6/6	Тестирование бега на 2000 м	Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000м, футбольные подвижные игры	Прочитать с. 34-36 В.И.Ляха	
7/7	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	Разучить беговую разминку; разучить технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и	Прочитать с. 160-162 В.И.Ляха	

		способом «согнув ноги»; провести футбольные подвижные игры		
8/8	Тестирование прыжка в длину с разбега	Повторить беговую разминку; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; повторить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и способом «согнув ноги»; провести тестирование прыжка в длину с разбега	Прочитать с. 36-37 В.И.Ляха	
9/9	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 1000м, футбольные подвижные игры	Прочитать с. 37-39 В.И.Ляха	

10/10	Броски малого мяча на точность	Разучить разминку с малыми мячами; повторить технику бросков мяча в цель; провести тренировочные броски в горизонтальные и вертикальные цели; выполнить игровое упражнение	Прочитать с. 163-166 В.И.Ляха	
Спортивные игры				
11/1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину	Разучить беговую разминку; повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с. 186 В.И.Ляха	
12/2	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	Повторить беговую разминку, технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в	Прочитать с. 102,103 В.И.Ляха	

		баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол»		
13/3	Баскетбол. Передачи мяча и броски мяча в баскетбольную корзину	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол»	Регулярно делать зарядку	
14/4	Баскетбол. Штрафные броски.	Разучить разминку с маленькими мячами; совершенствовать технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.103,105 В.И.Ляха	

15/5	Баскетбол. Штрафные броски.	Повторить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.103,104 В.И.Ляха	
16/6	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Разучить разминку с набивными мячами, технику игры в нападении и защите; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.95,96 В.И.Ляха	
17/7	Баскетбол. Перехват мяча	Повторить разминку с набивными мячами; разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Прочитать с.228-230 В.И.Ляха	

18/8	Баскетбол. Перехват мяча	Разучить разминку с баскетбольным мячом в парах; повторить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок»	Прочитать с.230-234 В.И.Ляха	
19/9	Баскетбол. Нападение и защита	Разучить разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.238,239 В.И.Ляха	
20/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольным мячом в парах; совершенствовать технику игры в нападении и защите; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.239-241 В.И.Ляха	
21/11	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольным мячом; совершенствовать	Прочитать с.241-243 В.И.Ляха	

		технику выполнения штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол»		
22/12	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Провести разминку с баскетбольным мячом; выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	Прочитать с.234,235 В.И.Ляха	
Гимнастика				
23/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Провести инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах, технику выполнения строевых упражнений; повторить акробатические элементы; провести	Прочитать с.140,141 В.И.Ляха	

		гимнастическую эстафету		
24/2	Длинный кувырок с разбега	Повторить разминку на гимнастических матах, технику выполнения кувырка вперед с разбега, технику выполнения акробатических элементов; провести гимнастическую эстафету	Прочитать с.146 В.И.Ляха	
25/3	Стойка на голове и руках	Повторить разминку на гимнастических матах, разучить технику выполнения стойки на голове и руках; повторить технику вращения обруча	Прочитать с.145,146 В.И.Ляха	
26/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения	Прочитать с.146-148 В.И.Ляха	

		акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику стойки на голове и руках, технику лазанья по канату		
27/5	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику соскока из упора присев с гимнастического бревна; повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Прочитать с.142,143 В.И.Ляха	
28/6	Подъем переворотом махом и подъем силой	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составлений комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине;	Прочитать с.142 В.И.Ляха	

		разучить технику подъема переворотом махом и подъема силой		
29/7	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения танцевальных шагов польки; повторить технику выполнения подъема разгибом на перекладине, подъема переворотом махом и подъема силой, подготовить комбинацию на гимнастическом бревне	Повторить весь материал по теме « Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине »	
30/8	Упражнения на брусьях	Разучить разминку с набивными мячами; повторить изученные упражнения на брусьях; совершенствовать технику выполнения подъема переворотом и	Прочитать с. 54-56 В.И.Ляха	

		подъема разгибом; провести гимнастическую эстафету		
31/9	Опорные прыжки	Разучить разминку на месте; повторить технику выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги», технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	Прочитать с.147 В.И.Ляха	
32/10	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные опорные прыжки; подвести итоги; выполнить усложненные варианты опорных прыжков	Прочитать с. 68-72 В.И.Ляха	

Лыжная подготовка			
33/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход	Повторить инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; проверить форму и лыжное снаряжение; повторить технику выполнения поперечного двушажного хода, технику выполнения одновременного двушажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	Прочитать с.176 В.И.Ляха
34/2	Попеременный четырехшажный ход	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; разучить технику передвижения поперечным четырехшажным ходом;	Прочитать с.177.178 В.И.Ляха

		совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; провести игровое упражнение «Догони впередиидущего»		
35/3	Переход с попеременных ходов на одновременные	Повторить разминку на лыжах без лыжных палок; разучить технику перехода с попеременных ходов на одновременные; повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода, технику выполнения одновременного одношажного хода, провести подвижную игру	Прочитать с.178 В.И.Ляха	

		на лыжах «Накаты»		
36/4	Чередование различных лыжных ходов	Провести разминку на лыжах; повторить технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода, технику попеременного четырехшажного хода; провести подвижную игу на лыжах «Накаты»	Прочитать с.179 В.И.Ляха	
37/5	Чередование различных лыжных ходов	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой; технику выполнения одновременного	Прочитать с.179 В.И.Ляха	

		одношажного хода, провести подвижную игу на лыжах «Накаты»		
38/6	Коньковый ход на лыжах	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками; технику передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5км на лыжах	Прочитать с.179 В.И.Ляха	
39/7	Коньковый ход на лыжах	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; технику передвижения коньковым ходом, технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5км на лыжах	Прочитать с.214-216 В.И.Ляха	
40/8	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить	Прочитать с.216-218	

		<p>технику подъемов на склон и спуски со склона; совершенствовать технику передвижения коньковым ходом, технику торможения «плугом»</p>	В.И.Ляха	
41/9	Подъемы на склон и спуски со склона	<p>Провести разминку на лыжах; повторить технику подъемов на склон и спуски со склона; совершенствовать технику передвижения коньковым ходом, технику торможения «плугом»</p>	Прочитать с.217-221 В.И.Ляха	
42/10	Торможение боковым соскальзыванием	<p>Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на</p>	Прочитать с.221-224 В.И.Ляха	

		<p>склон и спуски со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести подвижную игру «Затормози в квадрате»</p>		
43/11	Преодоление контруклона.	<p>Провести разминку на лыжах; совершенствовать ранее освоенную лыжную технику;</p>	<p>Подготовить сообщение: «в чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм»</p>	
44/12	Торможение боковым соскальзыванием	<p>Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со</p>	<p>Прочитать с.224-228 В.И.Ляха</p>	

		<p>склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести подвижную игру «Затормози в квадрате»</p>		
45/13	<p>Прохождение дистанции 2,5км на лыжах</p>	<p>Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со склона</p>	<p>Прочитать с.114 В.И.Ляха</p>	
46/14	<p>Переход с одного хода на другой</p>	<p>Провести разминку на лыжах; совершенствовать ранее освоенную лыжную технику; провести эстафету</p>	<p>Подготовить сообщение: «как происходит преодоление контруклона»</p>	

		«противоходом»	при ходьбе на лыжах»	
47/15	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуски со склона	Прочитать с.114 В.И.Ляха	
48/16	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения; различные лыжные ходы, спуски, подъемы и торможения	Прочитать с.74,75 В.И.Ляха	
Спортивные игры				
49/13	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику	Прочитать с.130 В.И.Ляха	

		приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол»		
50/14	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя в прыжке и назад	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками сверху в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.128 В.И.Ляха	
51/15	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах; повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча сверху	Прочитать с.131 В.И.Ляха	

		двумя в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча; провести подвижную игру «Точная подача»		
52/16	Волейбол. Прямой нападающий удар	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику приема мяча, отраженного сеткой; повторить технику приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.132,133 В.И.Ляха	
53/17	Волейбол. Прямой нападающий удар	Повторить разминку с набивными мячами; повторить технику приема мяча, отраженного сеткой; повторить технику	Прочитать с.74-78 В.И.Ляха	

		приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; провести спортивную игру «Волейбол»		
54/18	Волейбол. Блокирование	Разучить разминку с волейбольным мячом, технику блокирования летящего мяча; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.79-82 В.И.Ляха	
55/19	Волейбол. Тактические действия	Провести разминку с гимнастическими скакалками; совершенствовать технику подач; повторить тактические действия во время проведения спортивной игры «Волейбол»;	Прочитать с.85-90 В.И.Ляха	

		провести спортивную игру «Волейбол»		
56/20	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастическими скакалками, волейбольные упражнения в парах; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.90-93 В.И.Ляха	
57/21	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести спортивную игру «Волейбол»	Прочитать с.182-186 В.И.Ляха	
58/22	Волейбол. Игра по правилам.	Провести разминку с волейбольными мячами, учебная игра по правилам соревнований	Описать тактические действия в волеболе	
Легкая атлетика				
59/11	Прыжки в высоту	Разучить разминку на	Прочитать	

		месте, технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести подвижную игру «Салки и мяч»	с.162,163 В.И.Ляха	
60/12	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Повторить разминку на месте, провести тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание», подвижную игру «Салки и мяч»	Прочитать с.169-170 В.И.Ляха	
61/13	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; повторить технику метания мяча на	Прочитать с.163,164,24 5 В.И.Ляха	

		дальность; провести подвижную игру «Точно в цель»		
62/14	Тестирование челночного бега	Провести беговую разминку, тестирование челночного бега и упражнения на гибкость	Прочитать с.156 В.И.Ляха	
63/15	Тестирование бега на 60м с низкого старта и прыжка в длину с места	Провести разминку в движении, тестирование бега на 60м с низкого старта и прыжка в/д с места, футбольное упражнение	Прочитать с.156,157 В.И.Ляха	
64/16	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Провести разминку в движении, тестирование метания мяча на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Прочитать с.159,160 В.И.Ляха	
65/17	Тестирование прыжка в длину с разбега	Провести беговую разминку, совершенствовать	Придумать и записать эстафеты с	

		<p>технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», способом «прогнувшись», способом «ножницы»; провести тестирование прыжка в длину с разбега</p>	<p>элементами спортивных игр</p>	
66/18	<p>Равномерный бег. Развитие выносливости</p>	<p>Провести разминку на развитие гибкости; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 1000м, спортивные и подвижные игры</p>	<p>Написать сообщение о двух российских бегунах</p>	
67/19	<p>Тестирование бега на 2000м</p>	<p>Провести разминку на развитие гибкости; провести тестирование бега на 2000м, спортивные и подвижные игры</p>	<p>Подготовить дневники самоконтроля</p>	

68/20	Футбол. Инструктаж по ТБ при купании	Провести разминку в движении, футбольные упражнения. Провести инструктаж по ТБ при купании.	Вести здоровый и подвижный образ жизни	
-------	--------------------------------------	---	--	--

Контрольно-измерительные материалы

9 класс

Контрольно-измерительные материалы

Таблицы результатов даны по учебнику «Физическая культура 8-9 классы; учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я.Виленского, Москва, Просвещение. 2014.

Контрольные упражнения

оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетво- рительно	Неудовлет- вори тельно	отлично	хорошо	удовлетво- рительно	Неудов- летвори тельно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3- 11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06- 1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00- 1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11- 7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31- 6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16- 8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41- 8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с	330 и больше	329-231	230 -220	219 и больше	360 и больше	359-271	270 -260	259 и меньше

разбега, см								
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больше	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/,м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больше	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 - 15,40	15,41 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 - 15,30	15,31 и больше
3км	Без учета времени							

Контрольные тесты

Оценка \ упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Бег 30м, с	8,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше

Челночный бег 3x10м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 больше	и 8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 -135	134 меньше	и 184 и больше	183-145	144 -140	139 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 меньше	и 105 и больше	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из вися лежа; мальчики из вися/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больше	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больше	22-13	12 -9	8 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больше	27-21	20 -18	17 и меньше

Критерии оценивания

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки / «3», «4», «5»/ зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями /умениями, навыками/.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно /заданным способом/, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие не выполнено

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

