


**«Согласовано»**

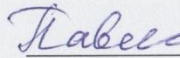
Заместитель директора

 С.В. Кузниченкова  
Протокол педсовета №1

«30»августа 2024 года.

**«Утверждаю»**

Директор МКОУ Горнобалыклейская СШ

 И.Н.Павлова

Приказ № 145  
«30» августа 2024 года

МКОУ Горнобалыклейская СШ  
Дубовский муниципальный район  
Волгоградская область

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
9 класс**

Составитель рабочей программы:

Учитель физической культуры: Харлашин Алексей Владимирович

Год составления: 2024

Согласовано на заседании МО  
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

Горный Балыклей 2024 год

**«Согласовано»**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ С.В. Кузниченко

Протокол педсовета №1

«30»августа 2024 года.

**«Утверждаю»**

Директор МКОУ Горнобалыклейская СШ

\_\_\_\_\_ Л.Н.Павлова

Приказ № \_\_\_\_\_

«30» августа 2024 года

МКОУ Горнобалыклейская СШ  
Дубовский муниципальный район  
Волгоградская область

***Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
9 класс***

Составитель рабочей программы:

Учитель физической культуры: Харлашин Алексей Владимирович

Год составления: 2024

Согласовано на заседании МО  
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

Горный Балыклей 2024 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа по предмету «**Физическая культура. 9 класс**» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).
- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- *Виленский М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Разработаны следующие разделы учебной программы:

- легкая атлетика и кроссовая подготовка – 1 и 4 четверти
- гимнастика с элементами акробатики - 2 четверть
- спортивные игры (баскетбол, волейбол) - 3 четверть.

График освоения учебного материала составлен из расчета 24 урока на 1 четверть, 24 на 2 четверть, 30 на 3 четверть, 24 на 4 четверть.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно - игровой деятельности.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы ведётся в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

*Текущий контроль для определения уровня физической подготовленности и физических способностей проводится выборочно по видам освоенных упражнений и учебного материала (метания, прыжки, бег, выполнение гимнастических упражнений и т.д.), а также посредством выборочного контроля (не чаще одного раза в неделю) по основам знаний о физической культуре и выполнению: наклонов вперёд из положения сидя, подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек.(1 мин.), челночный бег 3x10 м и др.*

Текущий (контроль) учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («5», «4», «3») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При отказе выполнения упражнения или его грубом искажении, систематической неподготовленности к уроку (например, отсутствие спортивной формы и др.) ставится оценка «2».

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **3. МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 9 классе - 102 ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс.

#### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

##### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

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

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

## **4.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Выпускник научится:**

- 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 совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

### ***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.



Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы.

Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю.

Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

<b>Основная направленность</b>	<b>Баскетбол</b>
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Ведение и личная защита и взаимодействиях 2:2, в корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам баскетбола
<b>Основная направленность</b>	<b>Волейбол</b>
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
<b>Основная направленность</b>	<b>Легкая атлетика</b>
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат до 100 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 2000 м(м),

	1500 м(д).
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики до 16м, девочки -12-14 м).
На развитие выносливости	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
<b>Основная направленность</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (1-3 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в вися.
На освоение опорных прыжков	М - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Д - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
На освоение акробатических упражнений	М - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д - равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,

	вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	30	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
2.1	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2.2	Легкая атлетика	15	15	15	15	15
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

*В соответствии с нормами СанПиНа разрешается: 2 часа физической культуры – урочная деятельность, 1 час – внеурочная деятельность (спортивная секция).*

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

9 класс

у р о к №	Раздел программы	Тема занятия	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание	Дата
					план факт
1	2	3	4	5	6
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий, низкий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80 м, финиширование, специальные беговые упражнения. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений. Занятия на тренажёрах.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> правильно выполнять бег с максимальной скоростью до 100 метров	Поднимание туловища из положения лёжа	_____
2	Прыжок в длину, метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание мяча в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1	_____
3	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20мин (м). 15 мин (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1	_____
4	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Подтягивания из виса на перекладине	_____
5	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча.	Комплекс 1	_____
6	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 1	_____

7	Кроссовая подготовка	Бег (до 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Поднимание туловища из положения лёжа	_____
8	Кроссовая подготовка	Бег (до 2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	_____
9	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Освоение</b> универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Бег на месте	_____
10	Акробатика	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. <b>Знать</b> основные гимнастические снаряды.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	_____
11	Акробатика	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества координации.	Комплекс 2	_____
12	Акробатика	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Занятия на тренажёрах.	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении акробатических упражнений.	Наклоны на гибкость	_____
13	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Составлять</b> режим дня.	Прыжки на скакалке	_____
14	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Комплекс 2	_____
15	Развитие силовых способностей и силовой	Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость	_____

	<i>выносливости</i>				
16	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2	_____
17	<i>Баскетбол</i>	Сочетания передвижений и остановок, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> правила игры в баскетбол.	Комплекс 1	_____
18	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват мяча. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Комплекс 1	_____
19	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Комплекс 1	_____
20	<i>Баскетбол</i>	Техника передвижений, остановок, ведения, ловли и передачи мяча различным способом на месте и в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Прыжки в длину с места	_____
21	<i>Баскетбол</i>	Игры и игровые задания. Взаимодействия игроков. Игра по правилам баскетбола	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	_____
22	<i>Волейбол</i>	Перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.	Наклоны на гибкость	_____
23	<i>Волейбол</i>	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Передача мяча сверху в парах, приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1	_____
24	<i>Волейбол</i>	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении	Бег на месте	_____

		Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	упражнений в игре.		
25	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игра в нападение в зоне 3, игра в защите. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1	_____
26	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Развитие силовых и координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1	_____
27	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега способом перешагивания. Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Прыжки на скакалке	_____
28	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. ОРУ на выносливость. Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега.	Прыжки в длину с места	_____
29	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темп, бег 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении упражнений.	Комплекс 2	_____
30	Прыжок в длину, метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать мяч.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	_____
31	Прыжок в длину, метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 2	_____
32	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.	Комплекс 2	_____






Учитель физической культуры: А.В. Харлашин

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

### ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физкультура

**9 класс**

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Прыжок в длину с места	200	185	175	175	155	150
Прыжок в длину с разбега	390	350	330	330	290	280
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Поднимание туловища за 30 с	26	21	18	23	20	17
Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	25	18	14	8	6
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание (м) или из виса лежа на низкой перекладине (д) (кол-во раз)	10	6	4	17	10	8
Поднимание ног до < 90градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	30	26	21	18
Челночный бег 6x10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60 м	8.7	9.7	10.1	9.6	10.6	11,0
Бег 30 м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с	13	11	9	14	12	10
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и	12	10	8	11	9	7

левой ноге						
Бег 2000 м	9,05	9,35	10,00	11,05	11,45	12,15
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол - во</b>	<b>Размер</b>	<b>Площадь</b>	<b>Требования</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>					
1	Мультимедийный компьютер	1			
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1	Стенка гимнастическая	3			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			
3	Бревно гимнастическое высокое	1			
4	Козел гимнастический	2			
5	Конь гимнастический	1			
6	Перекладина гимнастическая	4			
8	Брусья гимнастические, параллельные.	1			
9	Канат для лазания, с механизмом крепления	2			
10	Мост гимнастический подкидной	2			
11	Скамейка гимнастическая жесткая	1			
12	Маты гимнастические	10			
13	Мяч малый (теннисный)	10			
14	Скакалка гимнастическая	15			
15	Палка гимнастическая	20			
16	Обруч гимнастический	8			
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Планка для прыжков в высоту	2			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
3	Барьеры л/а тренировочные	1			
4	Рулетка измерительная (20м)	1			
5	Секундомер	1			

6	Палочки эстафетные	4			
<b>Спортивные игры</b>					
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1			
3	Мячи баскетбольные	30			
4	Жилетки игровые	10			
5	Стойки волейбольные универсальные	2			
6	Сетка волейбольная	2			
7	Мячи волейбольные	10			
8	Мячи футбольные	10			
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>					
1	Спортивный зал игровой	1			
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1			
3	Раздевалка	2			
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>					
1	Легкоатлетическая дорожка	1	230м		
2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для мини-футбола	1	60x30		
4	Площадка игровая баскетбольная	1	20x10		
5	Площадка игровая волейбольная	1	16x8		
6	Гимнастический городок	1			

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

### **ЛИТЕРАТУРА**

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, 2020. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2019. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2019.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1919. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2019. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейсона. – М. : Просвещение, 1920. – 112 с.

Интернет: библиотека ЦОК, РЭШ