**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические, основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенства
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психо - функциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях ;

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложе­ния;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Содержание программы учебного предмета 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздел | Содержание | Количество часов (уроков) |
| **Физическая культура как область знаний.** | **История физической культуры.**  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов  **Физическая культура человека.**  Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | В процессе урока |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,  физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  Планирование занятий физической культурой.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | В процессе урока |
| **Физическое совершенствование** |  | **68** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность***.* | В процессе урока |
| *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.* Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирование массы тела формирования телосложения. |  |
| *Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.* | В процессе урока |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **68** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  ***Спортивные игры.***  **Баскетбол:**  Ведение мяча на месте и в движений. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; Бросок мяча двумя руками из-за головы после ловли. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Групповые упражнения с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. | 10 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Волейбол:** Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Приём мяча с подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером мяча. Учебная игра. | 8 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Мини-футбол:**  Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель с места.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра вратаря. Техника обманных движений. Игра в мини-футбол. | 3 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с элементами акробатики.**  Инструктаж техники безопасности. Опорный прыжок, согнув ноги. (Юноши). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи).Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, согнув ноги. Упражнения и комбинации на перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор, вис на согнутых ногах, размахивание в висе; гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки, наклоны вперёд и назад. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Стойки на голове (м) и лопатках. (д).Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки) Танцевальные шаги. (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг) Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях; упражнения на параллельных брусьях (передвижение вперёд на руках, размахивание в упоре на прямых руках, соскоки махом вперёд и назад с опорой на жердь) (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Наскок на нижнюю жердь, из виса на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в стороны. | 10 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.**  Высокий старт. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег.  Эстафеты. Бег с ускорением 50-60 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Низкий старт до 30-40 метров. Бег на 60 метров на результат. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Преодоление полосы препятствий. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. (мин). Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 и 4х9 на результат. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции с заданной скоростью. Барьерный бег. | 14 |
|  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.**  Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника конькового хода. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км. Техника безопасности при спусках и подъемах. Поворот плугом. Преодоление бугров и впадин. Спуск в основной и низкой стойке. Круговая эстафета до 150 метров. | 16 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание:**  Специальные плавательные упражнения для повторения кроля на груди, спине. Согласование работы рук, ног с дыханием. (имитационные упражнения)  Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные упражнения)  Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. (имитация). Правила соревнований и определение победителя. | 3 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. Элементы единоборства.**  Инструктаж по технике безопасности при занятиях борьбой. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. | 3 |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**  Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по канату в 2-3 приёма (мальчики). Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки). Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Прыжки через препятствия с грузом на плечах.  **Физическая подготовка**  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | В процессе урока. |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | | Календарные сроки | | | Примечание |
| Планируемые сроки | | Фактические  сроки |
| **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика – 8 часов.** | | | | | | | |
| 1 | История физической культуры.  Высокий старт. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1 | 2.09 | |  | |  |
| 2 | ВФСК «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.  Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. | 1 | 6.09 | |  | |  |
| 3 | Спринтерский бег 30 метров на результат. Эстафетный бег. | 1 | 9.09 | |  | |  |
| 4 | Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м. | 1 | 13.09 | |  | |  |
| 5 | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов разбег. | 1 | 16.09 | |  | |  |
| 6 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 20.09 | |  | |  |
| 7 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 23.09 | |  | |  |
| 8 | Метание мяча на дальность на результат. Бег на средние дистанции. | 1 | 27.09 | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: Баскетбол 10 часов** | | | | | | | |
| 9 | ТБ по с/ играм. Ведение мяча на месте и в движений. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | 30.09 | |  | |  |
| 10 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; шагом и бегом по прямой; с изменением направления движения скорости. | 1 | 4.10 | |  | |  |
| 11 | Бросок мяча двумя руками из-за головы после ловли. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | 1 | 7.10 | |  | |  |
| 12 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. | 1 | 11.10 | |  | |  |
| 13 | Групповые упражнения с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. | 1 | 14.10 | |  | |  |
| 14 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | 18.10 | |  | |  |
| 15 | Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. | 1 | 21.10 | |  | |  |
| 16 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. | 1 | 25.10 | |  | |  |
| 17 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 | 28.10 | |  | |  |
| 18 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики – 10 часов** | | | | | | | |
| 19 | Инструкция ТБ по гимнастике Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках. | 1 | 11.11 | |  | |  |
| 20 | Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180. | 1 | 15.11 | |  | |  |
| 21 | Кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. | 1 | 18.11 | |  | |  |
| 22 | Кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. | 1 | 22.11 | |  | |  |
| 23 | Стойка на голове и руках силой из упора присев. Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату способом в два приема (юноши). | 1 | 25.11 | |  | |  |
| 24 | Стойка на голове и руках силой из упора присев. Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату способом в два приема (юноши). Подтягивание на результат. | 1 | 29.11 | |  | |  |
| 25 | Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине. | 1 | 2.12 | |  | |  |
| 26 | Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях и перекладине. | 1 | 6.12 | |  | |  |
| 27 | Из виса стоя прыжком в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках (юноши). Наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой на жердь (девушки). | 1 | 9.12 | |  | |  |
| 28 | Совершенствование акробатических упражнений. Опорный прыжок. | 1 | 13.12 | |  | |  |
| 29 | Вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. Из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед (юноши).Из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь (девушки). | 1 | 16.12 | |  | |  |
| **Элементы единоборства -4** | | | | | | | |
| 30 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях борьбой. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. | 1 | 20.12 | |  | |  |
| 31 | Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца. | 1 | 23.12 | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность**  **Лыжные гонки (16ч)** | | | | | | | |
| 33 | **Раздел: Лыжная подготовка-16 ч.**  Инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 1 | 10.01 | |  | |  |
| 34 | Техника попеременно двухшажного хода. | 1 | 13.01 | |  | |  |
| 35 | Техника одновременно одношажного хода. Техника преодоления контруклонов. | 1 | 17.01 | |  | |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход – зачет.  Совершенствование лыжных ходов. | 1 | 20.01 | |  | |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4 км. | 1 | 24.01 | |  | |  |
| 38 | Техника конькового хода. Спуск в основной и низкой стойке. | 1 | 27.01 | |  | |  |
| 39 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Круговая эстафета до 150 метров. | 1 | 31.01 | |  | |  |
| 40 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные хода. | 1 | 3.02 | |  | |  |
| 41 | Техника конькового хода – зачет. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 7.02 | |  | |  |
| 42 | Бег на лыжах 2 и 3 км. на время – зачет. | 1 | 10.02 | |  | |  |
| 43 | Повторение техники одновременного двухшажного конькового хода. | 1 | 14.02 | |  | |  |
| 44 | Лыжные гонки на 5 км без учета времени – зачет. | 1 | 17.02 | |  | |  |
| 45 | Одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождением дистанции до 3 км. | 1 | 21.02 | |  | |  |
| 46 | Развитие скоростной выносливости до 800 м. | 1 | 24.02 | |  | |  |
| 47 | Развитие обшей выносливости. Прохождением дистанции до 5 км. | 1 | 28.02 | |  | |  |
| 48 | Бег на лыжах 3 км. на время. | 1 | 2.03 | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  **Плавание-3 часа** | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж. Техника безопасности по плаванию. Возникновения плавания. Краткая характеристика вида спорта. Специальные плавательные упражнения для повторения кроля на груди, спине. Согласование работы рук, ног с дыханием. (имитационные упражнения) | 1 | 6.03 | |  | |  |
| 50 | Возникновения плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные упражнения) | 1 | 9.03 | |  | |  |
| 51 | Упражнения для освоения в водной среде. Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. (имитация). Правила соревнований и определение победителя. | 1 | 13.03 | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  **Мини-футбол – 3 часа** | | | | | | |  |
| 52 | Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель с места. | 1 | 16.03 | |  | |  |
| 53 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель с места.  Игра в мини-футбол. | 1 | 20.03 | |  | |  |
| 54 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра вратаря. Техника обманных движений. Игра в мини-футбол. | 1 | 3.04 | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  **Волейбол – 8 часов** | | | | | | | |
| 55 | Инструктаж техники безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 6.04 | |  | |  |
| 56 | Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 10.04 | |  | |  |
| 57 | Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах. | 1 | 13.04 | |  | |  |
| 58 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 17.04 | |  | |  |
| 59 | Передачи мяча над собой во встречных колоннах, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | 20.04 | |  | |  |
| 60 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | 24.04 | |  | |  |
| 61 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | 27.04 | |  | |  |
| 62 | Учебная игра. | 1 | 4.04 | |  | |  |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика – 6 часов** | | | | | | | |
| 63 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом перешагивание. | 1 | 8.05 | |  | |  |
| 64 | Челночный бег 4х10 метров на результат. Прыжок в высоту способом перешагивание. | 1 | 11.05 | |  | |  |
| 65 | Прыжок в высоту способом перешагивание на результат. | 1 | 15.05 | |  | |  |
| 66 | Метание малого мяча. Бег с низкого старта 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 | 18.05 | |  | |  |
| 67 | Итоговой контроль физической подготовленности. | 1 | 22.05 | |  | |  |
| 68 | Метание набивного мяча 2 кг. Кросс 1500 метров на результат. | 1 | 25.05 | |  | |  |

**График итоговых работ**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 22.05 |  |