

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23» г.Рубцовска

РАССМОТРЕНО

на заседании ШУМО учителей
спортивно-эстетического воспитания
Протокол № 5 от «28» мая 2023г.
Руководитель
ШУМО _____ /И. А. Татарников/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 23»
_____/ Ю. Ю. Ямилов/
Приказ № 50 _____
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
(образовательная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности)
9 класса, основного общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Татарников Иван Анатольевич
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 «а», «б», «в» классов разработана на основе:

1. Авторской программы по «Физическая культура» ФГОС 5-9 классы(авторы В.И. Лях,М.Я.Виленский Москва «Просвещение» 2019).для общеобразовательных учреждений.
2. Учебного плана МБОУ « Средняя общеобразовательная школа №23» на 2023-2024 учебный год;
3. Календарного учебного графика МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №23» на 2023-2024 учебный год

Авторская программа рассчитана на 105 часов. Рабочая программа составлена на 105 часов. В авторскую программу изменения не внесены.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведение силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1. Физическая культура. Примерные Рабочие Программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб.пособие для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2015. – 2-е изд.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2018.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2014.

Характеристика класса

В 9 классах обучаются учащиеся с различной учебной мотивацией. Есть учащиеся с высокой мотивацией (мотивированные), есть учащиеся, которые относятся к группе слабоуспевающих учащихся. С учетом психофизиологических возможностей в учебном процессе для обучающихся используются различные формы работы и виды контроля, которые отражены в Положении о формах, нормах оценивания периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ «СОШ №23».

Формы организации образовательного процесса и технологии обучения:

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Методы проведения занятий разнообразны:

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется:

-дифференцированный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

Используются технологии обучения:

Здоровьесберегающая, личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на игровой основе, информационные технологии, интерактивные технологии. В основе обучения системно-деятельностный подход.

II. Содержание учебного предмета (курса)

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Элементы единоборств. Развитие силы, координации движений, выносливости.

Тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов	Контрольные нормативы, тестирование.
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	18	10
3	Спортивные игры	45	9
3.1	Спортивные игры. Баскетбол	16	3
3.2	Спортивные игры. Волейбол	15	3
3.3	Спортивные игры. Футбол	8	2
3.4	Спортивные игры. Гандбол	6	1
4	Гимнастика с основами акробатики	18	4
5	Лыжная подготовка	18	1
6	Элементы единоборств	6	
	Итого	105	24

Материалы тестирования соответствуют авторской программе по предмету «физическая культура» 5-9 классы В.И.Лях (М.: Просвещение 2016)

Часы вариативной части (14 часов) и 13 часов разделов Знания о физической культуре и Способы физкультурной деятельности (так, как теоретическая часть изучается в процессе урока) – распределены на разделы Спортивные игры (на основе баскетбола, волейбола, гандбола, футбола) 18 час, добавляем 27 часов – 45 часов; 2 часа теоретической части, 2 часа подраздела Физкультурно-оздоровительная деятельность и 2 часа подраздела прикладно-ориентированная подготовка (так, как теоретическая часть изучается в процессе урока) распределены на элементы единоборств – итого 6 часов.

В зависимости от погодных условий, темы некоторых уроков могут проводиться в другое время.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса).

Личностные результаты:

- 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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. ***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ИКТ-компетентность:

Фиксация информации (тексты, фото-, видео- аудио- и другие виды информации) о внешнем мире и о самом себе с использованием инструментов ИКТ: фото- и видекамеры, микрофона, цифровых датчиков, графического планшета и пр. Планирование и осуществление наблюдений, сбор числовых данных, проведение опытов с помощью инструментов ИКТ. Поиск дополнительной информации для решения учебных и самостоятельных познавательных задач.

IV. Календарно-тематическое планирование. 9 класс. 2023-2024 учебный год.

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
			9 а, б, в	9 а, б, в	
Легкая атлетика 12 часов					
	Знания о физической культуре				
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</i>	1			
	Овладение техникой спринтерского бега				
2	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. <i>Правила соревнований в беге прыжках и метаниях.</i>	1			
3	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1			
4	Совершенствование двигательных способностей. <i>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</i>	1			
	Овладение техникой прыжка в длину				
5	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1			
6	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1			
	Овладение техникой прыжка в высоту				
7	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность				
8	Метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного	1			

	разбега на дальность, в коридор до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки – 12-14 м).				
9	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх	1			
	Развитие скоростно-силовых способностей				
10	Совершенствование скоростно-силовых способностей. <i>Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</i>	1			
	Знания о физической культуре				
11	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Представления о темпе, скорости, и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1			
	Овладение организаторскими умениями				
12	Измерение результатов; подача команд; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	1			
Спортивные игры. Футбол 8 часов					
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек				
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</i>	1			
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча				
14	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1			
	Освоение техники ведения мяча				
15	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники владения мячом.	1			

	Овладение техникой ударов по воротам				
16	Совершенствование техники ударов по воротам.	1			
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей				
17	Совершенствование техники владения мячом.	1			
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей				
18	Совершенствование техники перемещений владения мячом.	1			
	Освоение тактики игры	1			
19	Совершенствование тактики игры.				
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				
20	Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	1			
Спортивные игры. Баскетбол 16 часов					
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
21	Дальнейшее закрепление техники передвижений, поворотов, стоек. <i>Летние и зимние олимпийские игры современности.</i>	1			
	Освоение ловли и передач мяча				
22	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1			
	Овладение техникой ведения мяча				
23	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1			
	Овладение техникой бросков мяча				
24	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1			
25	Броски одной и двумя руками в прыжке. <i>Техника и правила выполнения простейших приемов массажа.</i>	1			
	Освоение индивидуальной техники защиты				
26	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1			
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей				
27	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	1			

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей				
28	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
	Освоение тактики игры				
29	Дальнейшее закрепление тактики игры	1			
30	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1			
31	Нападение быстрым прорывом 3:2	1			
32	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1			
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				
33	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			
34	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1			
35	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1			
36	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1			
Гимнастика 18 часов					
	Знания о физической культуре				
37	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. <i>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</i>	1			
	Освоение строевых упражнений				
38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по четыре в движении.	1			

	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении				
39	Совершенствование двигательных способностей. <i>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</i>	1			
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами				
40	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.	1			
	Освоение и совершенствование висов и упоров				
41	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1			
42	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1			
	Освоение опорных прыжков				
43	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину высота 110 см).	1			
44	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину высота 110 см).	1			
	Освоение акробатических упражнений				
45	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1			
46	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1			
	Развитие координационных способностей				
47	Совершенствование координационных способностей.	1			
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости				
48	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1			
49	Совершенствование силовых способностей и силовой	1			

	выносливости. <i>Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</i>				
	Развитие скоростно-силовых способностей				
50	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1			
	Развитие гибкости				
51	Совершенствование двигательных способностей.	1			
	Знания о физической культуре				
52	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1			
	Самостоятельные занятия				
53	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1			
	Овладение организаторскими умениями				
54	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1			
Лыжная подготовка 18 часов					
	Знания				
55	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1			
	Освоение техники лыжных ходов				
56	Попеременный четырехшажный ход.	1			
57	Попеременный четырехшажный ход.	1			
58	Переход с попеременных ходов на одновременные. <i>Олимпийское движение в дореволюционной России.</i>	1			
59	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			
60	Прохождение дистанции до 5 км.	1			

61	Попеременный четырехшажный ход.	1			
62	Попеременный четырехшажный ход.	1			
63	Попеременный четырехшажный ход.	1			
64	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.	1			
65	Преодоление контруклона.	1			
66	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1			
67	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			
68	Переход с попеременных ходов на одновременные				
69	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.	1			
70	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			
71	Переход с попеременных ходов на одновременные	1			
72	Прохождение дистанции до 5 км.	1			
Спортивные игры. Волейбол 15 часов					
	Знания о спортивной игре				
73	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1			
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек				
74	Совершенствование техники передвижений поворотов и стоек.	1			
	Освоение техники приема и передач мяча				
75	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Допинг. Концепция честного спорта.</i>	1			
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				
76	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1			
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и				

	перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)				
77	Совершенствование координационных способностей. <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</i>	1			
	Развитие выносливости				
78	Совершенствование выносливости.	1			
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				
79	Дальнейшее развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	1			
	Освоение техники нижней прямой подачи				
80	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1			
	Освоение техники прямого нападающего удара				
81	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1			
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей				
82	Совершенствование координационных способностей. <i>Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</i>	1			
	Освоение тактики игры				
83	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1			
	Знания о спортивной игре				
84	Правила и организация избранной игры. <i>Правила самоконтроля.</i>	1			
	Самостоятельные занятия				
85	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1			

86	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1			
	Овладение организаторскими умениями				
87	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1			
Элементы единоборств. 6 часов					
	Знания				
88	Правила поведения учащихся во время занятий. Виды единоборств.	1			
	Овладение техникой приемов				
89	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1			
	Развитие координационных способностей				
90	Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Игра «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1			
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости				
91	Силовые упражнения и единоборства в парах. <i>Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр древности.</i>	1			
	Самостоятельные занятия				
92	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	1			
	Овладение организаторскими способностями				
93	Подготовка мест занятий, выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	1			
Гандбол 6 часов					
	Овладение техникой передвижений поворотов и стоек.				

	Освоение ловли и передач мяча				
94	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1			
	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча				
95	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	1			
	Освоение индивидуальной техники защиты				
96	Совершенствование индивидуальной техники защиты. <i>Физическая культура в разные общественно-экономические формации.</i>	1			
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей				
97	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
	Освоение тактики игры				
98	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.	1			
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				
99	Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	1			
Легкая атлетика 6 часов					
	Овладение техникой спринтерского бега				
100	Совершенствование двигательных способностей.	1			
101	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1			
	Развитие скоростно-силовых способностей				
102	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1			
	Овладение техникой прыжка в длину				
103	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1			
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на				

	ДАЛЬНОСТЬ				
104	Метания теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки – 12-14 м).	1			
105	Измерение результатов. <i>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</i>	1			