**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Гатчинская средняя общеобразовательная школа № 2»**

Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования, утвержденной

приказом № 159 от 31.08.2016

**Рабочая программа**

по учебному предмету

«Физическая культура»

9 класс

(базовый уровень9 часов в год , 025 часа/неделю)

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом Примерной программы основного общего образования. Физическая культура, программы «Физическая культура» под редакцией А.П. Матвеева.

Разработчики программы:

Учител биологии

высшей квалификационной категории:

Сташевская И.М

**Статус рабочей программы**

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644) с учетом изменений от 29.12.2014 приказ минобрнауки №1644.
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе
* Примерные программы основного общего образования по физической культуре.
* Физическая культура, рабочие программы, предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы.

**Структура рабочей программы.**

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»;

3. Тематическое планирование с указанием количества часов и видов деятельности обучающихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 9 классов МБОУ «Гатчинская СОШ №2», изучающих предмет на базовом уровне и отнесенных к специальной, основной и подготовительной группам здоровья.  Согласно Концепции преподавания предмета «Физическая культура» необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:   * реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем; * преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью; * участие в деятельности школьных спортивных клубов; * демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности.   **Планируемые результаты** для детей, отнесенных к **специальной медицинской группе**   * укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация наруше­ний, вызванных заболеванием; * улучшение показателей физического развития; * освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и ка­честв; * постепенная адаптация организма к воздействию физических нагру­зок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологичес­ких систем организма; * закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организ­ма; * формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным за­нятиям физической культурой; * воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоро­вья и здоровому образу жизни; * овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующи­ми на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; * обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного форми­рования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; * обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагру­зок различного характера; * соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.   **Порядок комплектования групп и организация образовательного процесса в них.**  ● В целях дифференцированного подхода к организации уроков физи­ческой культурой все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.  ● К СМГ относятся обучающиеся, которые на основании медицинско­го заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.  ● Для занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к СМГ, комплектуются группы по заключению врача, оформляются прика­зом директора.  ● Наиболее целесообразно комплектовать группы по заболеваниям или возрастным признакам. Число учащихся в группе должно быть от 10 до 15 человек.  ● Для обеспечения дифференцированного подхода к назначению дви­гательных режимов учащимся, отнесенным к СМГ по тяжести и характе­ру заболеваний, рекомендуется подразделять их на две подгруппы - «А» и «Б».  ● К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в сос­тоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различны­ми заболеваниями.  ● Интенсивность работы на занятиях в подгруппе «А» не должна превышать частоту пульса 130-150 уд/мин *(в основной части).*  ● К подгруппе «Б» относятся учащиеся с органическими необрати­мыми изменениями органов и систем организма. Интенсивность работы на занятиях в подгруппе «Б» не должна превышать частоту пульса 120-130 уд/мин.  ● Общий объем двигательной активности, интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом для учащихся основной группы.  **Формы обучения для обучающихся СМГ:**   * 1. Урок;   2. Зачёт в устной форме;   3. Реферат;   4. Презентация в электронном виде;   5. Индивидуальная работа с карточками.   **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**  **«Физическая культура»** **для обучающихся основной и подготовительной группам здоровья**  **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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.   **Знания о физической культуре**   * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основ­ные направления и формы её 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; * понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинго­вых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия при­нятия допинга; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражне­ниями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражне­ний, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной по­мощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.   **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**   * 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 учётом 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; * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физиче­ских качеств, тестировании физического развития и физической под­готовленности.   **Физическое совершенствование**  • 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 гимнастические комбинации на спортивных снаря­дах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); * выполнять передвижения на лыжах различными способами, де­монстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов Рос­сии); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов; * выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной 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»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*   **Содержание учебного предмета**  **Знания о физической культуре**  **История физической культуры** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи со­временного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бу­товского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.  Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).  **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.  Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.  Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с за­нятиями физической культурой и спортом.  Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.  Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных за­нятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.  Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.  **Физическая культура человека**  Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.  Физическая нагрузка и способы её дозирования.  Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.  Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растира­ние, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.  **Физическое развитие человека. Физическая подготовка, 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».  **Техника движений и ее основные показатели.** Спорт и спортивная подготовка.  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Организация самостоятельных занятий физической культурой.**  Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.  Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.  Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.  **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Само­наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.  Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.  Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития и полового созревания. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.  Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с осно­вами акробатики.**  *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.  *Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).  *Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).  *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.  *Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; наклоны вперёд, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коле­нях с опорой на руки; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).  *Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись.  **Лёгкая атлетика.**  *Беговые упражнения:* бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).  **Лыжные гонки.**  *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бес­шажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием  Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, **с** преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по­ворот упором.  **Спортивные игры.**  *Баскетбол:*  ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной ру­кой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время пере­дачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.  Волейбол*:*  прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; при­ём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападе­ния. Игра по правилам.  *Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающе­гося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно ориентированная физическая подготовка.*** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пере­сечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыж­ком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.  **Физическая подготовка*.***  Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.  **Гимнастика с основами акробатики.**  *Развитие гибкости.* На­клоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития по­движности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности по­звоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижно­сти суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  *Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руки, без опорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен­ных на разной высоте, с места. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.  *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Пере­движения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), под­тягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки); от­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (дви­жения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплек­сы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).  *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягоще­ниями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное вы­полнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.  **Лёгкая атлетика*.*** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пере­сечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в раз­ные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с про­движением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.  *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной ско­ростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  *Развитие координации движений.* Специализированные комплек­сы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  **Лыжные гонки.***Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режи­ме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максималь­ной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме по­вторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмакси­мальной интенсивности, с соревновательной скоростью.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощени­ем на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку, преодоление препятствий прыжками разной формы). Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».  *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, пере­распределением массы тела с одной ноги на другую). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.  *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.  **Баскетбол.***Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных на­правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров ле­вой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвиже­ния с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность призем­ления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отяго­щением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки че­рез скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.  *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоро­стью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непре­рывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и уме­ренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.  *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющей­ся по команде скоростью и направлением передвижения.  **Волейбол.**  *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максималь­ном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ­ления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максималь­ной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через пре­пятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим уско­рением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвиже­нием вперёд).  *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.  **Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, изменением направления передвижения. Прыжки через скакалку, по разметкам на одной ноге. Удары по мячу с стенку в максимальном темпе.  *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.  *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **IX класс** | | | | | **Знания о физической культуре (3 ч)** | | | | | **Физическая культура в современном обще­стве.**  Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)  **1 час** | **Туристские походы как форма актив­ного отдыха.** Организация и проведение пеших туристских походов.  Туристские походы как форма актив­ного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восста­новлением работоспособности, воспи­танием личностных качеств и расши­рением кругозора.  Правила подготовки к пешим похо­дам, распределение обязанностей и по­ходного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюк­зака и его укладка.  Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в поход­ных условиях. | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.  **Выбирать** и **составлять** марш­руты пеших походов, **выполнять** правила передвижения по марш­руту.  **Соблюдать** технику безопасно­сти, правильно **комплектовать** и **укладывать** рюкзак, **готовить** сна­ряжение, **выбирать** одежду и обувь, **содержать** её во время походов в со­ответствии с гигиеническими требо­ваниями.  **Организовывать** походный бивак, правильно **устанавливать** палатки и **разводить** костёр, **готовить** пищу, **убирать** место стоянки при «сворачи­вании» бивака. | | Здоровье и здоровый образ жизни  **1 час** | Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением. Всемир­ной организации здравоохранения  Здоровый образ жизни как способ ак­тивной жизнедеятельности человека, про­являющийся в бережном отношении к соб­ственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культу­ры и спорта; его основные факторы и формы организации.  Рациональное питание.  Режим питания и его основные харак­теристики. Правила подбора дневного рациона питания.  Вредные привычки и их пагубное влия­ние на здоровье человека.  Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физи­ческое и психическое развитие. | **Характеризовать** основные ком­поненты здоровья, **раскрывать** по­нятие «здоровье».  **Приводить** примеры проявления физического, душевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой  **Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».  **Раскрывать** понятие «рациональ­ное питание».  **Характеризовать** режим питания.  **Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.  **Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек | | Проведение банных процедур  **1 час** | Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведе­ния.  Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур | **Раскрывать** оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.  **Проводить** банные процедуры.  **Соблюдать** правила их безопасно­го проведения | | **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой ( 1 ч)** | | | | Профессионально-при­кладная физическая под­готовка  **1 час** | **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подго­товкой.**  **Профессионально-прикладная физи­ческая подготовка.**  Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организован­ный процесс развития физических ка­честв, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособно­сти в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки | **Характеризовать** умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. **Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. **Раскрывать** специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой  **Составлять** комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.  **Подбирать** их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и **включать** в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и прикладно ориентированной фи­зической подготовкой.  **Составлять** и **выполнять** ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата | | **Физическое совершенствование (1 ч)** | | | | | **Физкультурно -оздоро­вительная деятельность.**  Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт-пауз  **1 час** | **Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная дея­тельность.**  Индивидуальные комплексы упражне­ний с прикладно ориентированной на­правленностью.  Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.  Упражнения для профилактики неврозов.  Упражнения для профилактики невро­зов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка | **Составлять** комплексы упраж­нений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности. **Выполнять** комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.  **Составлять и выполнять** индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов | | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность ( 1час )** | | | | | **Гимнастика 1 час.**  Акробатические упраж­нения и комбинации | Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.  Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.  Совершенствование техники кувырка с разбега.  Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши) | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки.  **Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения | | | | **Лёгкая атлетика 1 час.**  Составление беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее осво­енных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII— VIII классов). Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивно­го результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.  Планирование тренировочных заня­тий по совершенствованию техники и спортивного результата. | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности. **Планировать** тренировочные за­нятия | | | | **Баскетбол 1 час.**  Техника броска мяча. Правила игры . история игры. | Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI- VIII классов).  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники пере­дачи мяча.  Техника передачи мяча одной рукой сбоку.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой сбоку.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники пере­дачи мяча двумя руками с отскока от пола.  Техника броска мяча одной рукой в движении.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.  Техника штрафного броска.  Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: техника покрывания; личная опека.  Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста. | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных приёмов игры в ба­скетбол в групповых формах орга­низации учебной деятельности.  **Описывать** технику передачи мяча освоенными способами, анализиро­вать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий..  **Описывать** технику бросков, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Описывать** технику накрывания и технических действий при личной опеке, **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой. | | | | **Волейбол и футбол**  **История игры, Основные правила и приёмы**  **1 час** | Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).  Техника приёма мяча сверху двумя ру­ками с перекатом на спину.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.Техника приема мяча одной рукой с по­следующим перекатом в сторону.Техника прямого нападающего удара.Техника индивидуального блокирова­ния в прыжке с места.  Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.  Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI—VIII классов.).  Техника остановки мяча подошвой.  Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.  Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.  Техника остановки мяча грудью.  Техника отбора мяча подкатом..  Технико-тактические действия в за­щите и нападении.  Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов. | **Описывать** технику приёмов мяча, анализировать правильность её вы­полнения, находить ошибки и спо­собы их исправления.  **Описывать** технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Описывать** технику индивидуаль­ного и группового блокирования, ана­лизировать правильность её выполне­ния, находить ошибки и способы их исправления. | | | |  |
|  |  |