

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Самарской области»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
естествознания  
Протокол № 1  
«21» августа 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Г.А. Перепечина/  
«26»августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГКОУ "Центр  
образования Самарской  
области"  
\_\_\_\_\_/И.В.Шелепова/  
«30» августа 2024г.

**Рабочая программа «Физическая культура»  
для 9 класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год**

Класс: 9

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: базовый

Количество часов в неделю аудиторно: 1.

Самара 2024

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Комплексной программы по физической культуре для 1 – 11 классов.-М. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И М: Просвещение,2021– обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

2. В связи с особенностями контингента обучающихся исправительных колоний, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы; раздел «Гимнастика» представлен в не полном объеме.

Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине, опорный прыжок через «коня» и «козла» и лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на весь учебный год.

3. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся по четвертям. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

4. Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденный приказом Минобразованием России.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решении задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (тренажерный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающегося, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Создание рабочей программы по физической культуре в 7 классах регламентируется следующими положениями действующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении федерального базисного учебного плана для общего, основного общего и среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях Самарской области, реализующих программы общего образования»;
- Закон Самарской области от 8 декабря 2014 года №123 - ГД «О физической культуре и спорте в Самарской области».
- Постановление Правительства Самарской области об утверждении целевой программы «Развитие физической культуры в Самарской области».
- Постановление Правительства Самарской области «О стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 № МО-1603/226-ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказом Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования».

Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Место и роль учебного курса, предмета в учебном плане в достижении обучающимися планируемых результатов.**

Преподавание физической культуры в учреждениях пеницитарной системы имеют свою специфику.

В связи с особенностями контингента обучающихся в школах при исправительных колониях, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел **«Лыжная подготовка»** исключен из рабочей программы; **раздел «Гимнастика»** представлен в не полном объеме. Исходя из перечисленных причин сокращено время, отведенное на прохождение других разделов.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 34 часа в год в каждом классе. Из расчета 1 час в неделю.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - история физической культуры;
  - физическая культура (основные понятия);
  - физическая культура человека.
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- оценка эффективности занятий физической культурой.

### 3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; упражнения общеразвивающей направленности).

Новизна рабочей программы, а также ее особенность, заключается в том, что она предназначена взрослых лиц с 18 до 30 лет. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- . развивающее обучение;
- . информационно- коммуникативные;
- . личностно-ориентированное;
- . игровые;
- . здоровьесберегающие.

## **Особенности организации учебного процесса и обеспечение планируемых результатов обучения.**

1. Соотнесенность с базовым учебным планом образовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Программа делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть – выполняет определенный минимум по предмету. Вариативная часть – включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Используется принцип вариативности, дающей возможности подбирать содержание учебного материала и соответствие с возрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса.

3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует минимуму содержания образования.

## **Требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа: «общеечастноеконкретное» и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

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 решениях

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, из целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек.

*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;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- 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 самостоятельно организовать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой;
- способность организовать самостоятельные занятия различной направленности.

*В области эстетической культуры:*

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

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

*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 занятия физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физически, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- 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 к здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушение в состоянии здоровья;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

*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;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии культурным образцам и эстетическим канонам;

- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они 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 функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать технику безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Особенности организации учебного процесса.**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается только в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными мероприятиями в рамках колонии.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния пола, физического развития,

двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества. В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья – в начальной, технической – в основной, и социально-ориентированной – в средней школе, сколько на разработку и внедрение системы требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Деятельная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащегося, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задает структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечение людей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

#### **Отличительные особенности планирования уроков физической культуры: -**

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование усвоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания

утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе проводятся целевые уроки. Они планируются на основе принципов спортивной тренировки.

#### **Отличительные особенности целевых уроков:**

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение основной части урока;

- планирование относительно продолжительной части урока (до 7 – 9 мин.);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд. в мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. в мин.) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Занятия вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

### **Планируемые результаты.**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление общей 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с 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.

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение

другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование.**

#### Выпускник научится:

- 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);
- 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;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **Особенности организации учебного процесса.**

Содержание программы.

#### 1. «Знания о физической культуре».

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР): олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития, достижения.

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни: здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

### **Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, обтирания, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортзала и открытой спортплощадки).

- Выбор упражнений и составление комплексов для физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми. - Самонаблюдение и контроль: самонаблюдение и контроль за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения с эталоном.

### **3. Физическое совершенствование.**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением шага.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт;
- бег равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- бег на 1000 м;
- варианты челночного бега 3\*10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту.

Метание малого мяча:

- метание мяча на дальность отскока от стены; - метание мяча на заданное расстояние;
- на дальность; - броски набивного мяча двумя руками.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

- наклон туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой 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:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень,

с места и разбега;

- разнообразные прыжки через скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девушки);

- отжимание в упоре лежа с изменением высоты опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы

(с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег с максимальной скоростью и темпом;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол.

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседание и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловли одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### Волейбол.

#### Развитие быстроты:

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой с остановками (по свистку, хлопку);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Развитие силы.

- многоскоки;
- прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в присяде).

### Поурочное планирование 9 класс, очно-заочная форма обучения

№	Изучаемый на уроке материал	Примечания
	<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>	
1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	
2	Овладение двигательными действиями.	
3	Бег по дистанции	
4	Метание мяча с места и с разбега.	
	<b>Баскетбол – 3 часа.</b>	
5	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	
6	Штрафной бросок. Учебная игра.	
7	Действия трех нападающих против двух защитников.	
	<b>Волейбол – 2 часа.</b>	
8	Основные правила игры. Передачи мяча у сетки.	
9	Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	

	<b>Гимнастика – 3 часа.</b>	
10	Основные правила проведения соревнований	
11	Строевые упражнения. Висы.	
12	Подтягивание в висе на результат.	
	<b>Баскетбол – 2 часа.</b>	
13	Бросок одной рукой от головы в прыжке.	
14	Действия трех нападающих против двух защитников	
	<b>Волейбол – 2 часа</b>	
15	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	
16	Нападающий удар при встречных передачах.	
	ОФП. Знания о физической культуре. (6 часов).	
17	Знания о физической культуре.	
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
19	Олимпиады современности.	
20	Прикладная физическая подготовка.	
21	Развитие выносливости.	
22	Совершенствование физических способностей.	
	<b>Баскетбол – 2 часа.</b>	
23	Броски по корзине с близкой дистанции с места.	
24	Броски в парах после ведения.	
	<b>Волейбол – 3 часа</b>	
25	Передачи в прыжке через сетку.	
26	Стойка и передвижение игрока во время игры.	
27	Тактические действия. Учебная игра.	
	<b>Баскетбол – 3 часа</b>	
28	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
29	Сочетание приемов ведения, передач и броска с сопротивлением. Игра 3х3	
30	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	
	<b>Легкая атлетика – 4 часа.</b>	
31	Совершенствование техники низкого старта	
32	Эстафеты. Длительный бег (стайерский бег).	
33	Варианты челночного бега.	
34	Итоговый урок	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- В. И. Лях. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2021г.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшхина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.