

Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей №12»

Утверждена приказом директора
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 9 классов
основное общее образование
уровень (базовый)
на 2023— 2024 учебный год.

Составитель:
Мухаметшина Лидия
Николаевна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

Тайшет, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
 3. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023-2024 учебный год.
 4. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12
 6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 8-9 классы - М.: Просвещение, 2020г.
- Программа рассчитана в 9 классе на 68ч., по 2 ч. в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

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

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

– владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

– хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

– культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

– владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

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

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

– понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья(вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

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

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

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

Ученик 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.

Ученик 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 курса

В программе приведено примерное распределение программного материала. При этом в том или ином разделе базовой части программы может быть увеличено или уменьшено количество часов в зависимости от материально-технической базы школы, специализации учителя физкультуры, потребностей обучающихся в физической активности, уровня их двигательной и специальной подготовленности.

Знания о физической культуре

История физической культуры

История возникновения и формирования физической культуры.

Физическая культура и Олимпийское движение в России.(СССР)

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Совершенствование физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт. пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика

Практические знания

Овладение техникой спринтерского бега.

Дальнейшее обучение техники спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину.

Дальнейшее обучение техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Овладение техникой прыжка в высоту

Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м. Бросок набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2 кг) из различных и. п.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Теоретические знания

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

Волейбол

Практические знания

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча:

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом.

Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Теоретические знания

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Гимнастика с элементами акробатики

Практические знания

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), экспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие силовых способностей.

Совершенствование силовых способностей. (Лазанье по канату. Подтягивания.)

Теоретические знания

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Баскетбол

Практические знания

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом.

Совершенствование техники.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Взаимодействие двух (трех) игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Теоретические знания

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Лыжная подготовка

Практические знания

Освоение техники лыжных ходов

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др

Теоретические знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенство	-	-	-	-	68
3.1	Легкая атлетика	-	-	-	-	15
3.2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	-	-	14
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	-	-	-	-	12
3.4	Лыжная подготовка	-	-	-	-	14
3.5	Спортивные игры (баскетбол)	-	-	-	-	13
3.6	Общеобразовательные упражнения	Входят в компонент уроков				
Итого часов		-	-	-	-	68

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

9 класс

Общее количество часов: 68ч.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактич.
Раздел №1: Легкая атлетика				
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетике.	1		
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
3.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Прыжок в длину.	1		
4.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. К.У.-прыжок в длину с разбега.	1		
5.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1		
6.	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
Раздел №2: Волейбол				
7.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1		
8.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология спортивной игры волейбол.	1		
9.	Передача мяча у сетки. Правила и организация избранной игры.	1		
10.	Передача мяча у сетки. Базовые виды спорта школьной программы (волейбол).	1		
11.	Передача мяча в прыжке через сетку. Правила и организация избранной игры.	1		
12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1		
13.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1		
14.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча отскочившего от сетки. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
15.	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1		
16.	Оценить умения учащихся в нижней прямой подаче в заданные зоны площадки.	1		
17.	Техника безопасности. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
18.	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1		
19.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1		
20.	Совершенствование правил и техники игры.	1		
Раздел №3: Гимнастика				

21.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1		
22.	Строевые упражнения. Висы и упоры. Олимпиада современности: странички истории.	1		
23.	О.Р.У. на месте. Висы и упоры. Строевые упражнения Базовые виды спорта школьной программы (гимнастика).	1		
24.	Акробатика. Длинный кувырок. Кувырок вперед. Теория. Базовые виды спорта школьной программы (гимнастика).	1		
25.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Акробатика. Длинный кувырок. Кувырок вперед. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		
26.	Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок вперед. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика).	1		
27.	Акробатика .Стойка на руках и голове (м.). Кувырки (д). Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика).	1		
28.	О.Р.У. на шведской стенке. Акробатика. Длинный кувырок (м.) Равновесие на одной ноге. (д.).	1		
29.	Акробатическая комбинация. Тест на гибкость.	1		
30.	К.У.- акробатическая комбинация. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (тренировку начинаем с разминки).	1		
31.	Опорный прыжок. Лазание по канату. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (повышайте физическую подготовленность).	1		
32.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Раздел № 4: Лыжная подготовка				
33.	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1		
34.	Повторить способы ходов на лыжах, спусков и подъемов в гору. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (повышайте физическую подготовленность).	1		
35.	Попеременный четырехшажный ход. Базовые виды спорта школьной программы (лыжная подготовка).	1		
36.	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход.	1		

37.	Проверить умение выполнять попеременный четырехшажный ход	1		
38.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км	1		
39.	Преодоления контруклона . Прохождение дистанции 4км.	1		
40.	Проверить умение выполнять попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	1		
41.	Переход с попеременного хода на одновременные.	1		
42.	Закрепить технику перехода с попеременного хода на одновременные.	1		
43.	Преодоление встречного склона. Продолжить обучение переходу с попеременного хода на одновременные	1		
44.	Проверить умение преодолевать встречный склон.	1		
45.	Совершенствование перехода с попеременного хода на одновременные.	1		
46.	Прохождение дистанции 3 км. на результат	1		
Раздел № 5: Баскетбол				
47.	ТБ и правила поведения на уроках по баскетболу. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1		
48.	Совершенствование передачи мяча в движении , действия защитника при персональной защите. Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта.	1		
49.	Бросок двумя руками от головы в прыжке (юноши), броску одной рукой от плеча после двух шагов (девушки).	1		
50.	Оценить технику бросков двумя руками от головы в прыжке	1		
51.	Совершенствование действий защитников при персональной опеке, правил и элементов техники игры в игровых ситуациях.	1		
52.	Оценить технику выполнения техники защитных действий при персональной опеке	1		
53.	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	1		
54.	Ведение мяча, ловля и передачи, броски мяча в движении в различных сочетаниях	1		
55.	Техника безопасности. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.	1		
56.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3.	1		
57.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Бросок одной рукой от головы.	1		

58.	Тактика защиты и нападения. История возникновения и формирования физической культуры	1		
59.	Оценка знаний учащимися правил игры и выполнения техники игры в игровых ситуациях.	1		
Раздел №6: Легкая атлетика				
60.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту.	1		
61.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями (после тренировки). Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
62.	К.У. -прыжок в высоту.	1		
63.	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1		
64.	Метание мяча 150 г. с места на дальность.	1		
65.	Метание мяча на дальность с укороченного и полного разбега.	1		
66.	Кроссовая подготовка. Совершенствование физических способностей.	1		
67.	Длительный бег. Бег на 2000-3000м.	1		
68.	Бег по пересеченной местности	1		