Пояснительная записка

**Данная программа «Физическая культура» в 9 классах реализуется в соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №3», в котором на изучение отводится 3 час в неделю, 102 часа в год**.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» МБОУ «СОШ №3» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической *целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

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

-  содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Оценка успеваемости по физической культуре** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной  практики, учитывающего социальное,  культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

•   формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•    готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

•   освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

•     владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

•    способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

•    владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

•     умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

•     умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

•    владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом;

•    владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•       владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•*владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
* определять способы
* действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•     умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы 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 значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

•     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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

•     владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время 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;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений 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 при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.*Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка*длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.*Игра по правилам.

*Волейбол.*Игра по правилам.

*Футбол.*Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

*Лёгкая атлетика.*Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

*Футбол.*Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжная подготовка

Календарно-тематическое планирование – 9 класс, 3 часа в неделю (102 урока)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уроков | Тема урока  *(к)- контроль* | Дата проведения | Примечание |
|  | **Легкая атлетика 10 ч** |  |  |
| 1 | Тех-ка спринтерского бега, соверш. двигательных способностей. Эстафетный бег. Правила ТБ на уроках легкой атлетикой. |  |  |
| 2 | Физическое развитие человека. Спринтерский бег, соверш. двигательных способностей. Низкий старт до 30м, до 80м. |  |  |
| 3 | Бег 60м, эстафетный бег |  |  |
| 4 | Соверш. тех-ки прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега, метание малого мяча в цель и на дальность. |  |  |
| 5 | Овладение тех-кой прыжка в длину. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание малого мяча в цель и на дальность. |  |  |
| 6 | Тех-ка прыжка в длину. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание малого мяча в цель и на дальность. Бег 2000м |  |  |
| 7 | Тех-ка на дальность. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонт. и вертикальн. цель (1х1м) (д- с расст.12-14м, ю- до 16м).Бег 2000м |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность на результат. Бег 2000м, технические ошибки при метании и способы их исправления. |  |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. Бег 2000м, самоконтроль, самонаблюдение. |  |  |
| 10 | Бег 2000 м, самоконтроль, самонаблюдение |  |  |
| 11 | **В/бол .** ТБ на уроках, соверш-ние техники передвижений, остановок, поворотов и стоек . |  |  |
| 12 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |  |
| 13 | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Правила игры. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |  |
| 14 | История возникновения и формирования физической культуры. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. |  |  |
| 15 | Соверш. тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. |  |  |
| 16 | Игра по упращенным правилам в/бола. |  |  |
| 17 | **Б/бол.** Закрепл. тех-ки ловли и передач мяча. Бросок одной рук от плеча и двумя руками в прыжке. |  |  |
| 18 | Закрепл. тех-ки бросков мяча. Техника ведения мяча с сопротивлением, вырывания и выбивания мяча, перехват. |  |  |
| 19 | Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с сопротивлением, вырывания и выбивания мяча, перехват. |  |  |
| 20 | Соверш. тех-ки вырывания и выбивания мяча, перехвата. Бег 1000м.Техника штрафного броска и развитие координационных способностей. Игра по упращенным правилам б/бола. |  |  |
| 21 | Закрепл. тех-ки владения мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам б/бола. |  |  |
| 22 | Закрепл. тех-ки владения мячом и развитие координационных способностей. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам б/бола. |  |  |
| 23 | Закрепл. тех-ки владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра |  |  |
| 24 | Освоение тактики игры. Учебная игра. |  |  |
| 25 | Физическая культура и олимпийское движение в России(СССР).Освоение тактики игры. |  |  |
| 26 | Игра по правилам б/бола, соверш. психомоторных способностей. |  |  |
| 27 | Учебная игра |  |  |
| 28 | **Гимнастика**. Знания о физической культуре. Стр. упр. |  |  |
| 29 | Соверш. двигательных способностей |  |  |
| 30 | Соверш. двигательных способностей с предметами |  |  |
| 31 | Висы. Стр. упр. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями |  |  |
| 32 | Висы. Стр. упр. |  |  |
| 33 | Висы (к). Стр. упр. |  |  |
| 34 | Стр. упр, опорный прыжок |  |  |
| 35 | Стр. упр, опорный прыжок |  |  |
| 36 | Развитие гибкости |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения |  |  |
| 41 | Соверш. координационных способностей |  |  |
| 42 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |  |  |
| 43 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |  |  |
| 44 | **Ф/бол**: Соверш. тех-ки передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по мячу и остановки мяча. |  |  |
| 45 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. |  |  |
| 4 | Тех-ка ведения мяча |  |  |
| 47 | Тех-ка ведения мяча |  |  |
| 48 | Соверш. тех-ки владения мячом и ударов по воротам. |  |  |
| 49 | Соверш. тех-ки владения мячом и ударов по воротам. |  |  |
| 50 | Соверш. тактики игры |  |  |
| 51 | ТБ при занятиях **лыжным спортом.** Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах |  |  |
| 52 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 53 | Требования к одеже и обуви занимающего лыжами, попеременный четырёхшажный ход |  |  |
| 54 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, попеременный четырёхшажный ход |  |  |
| 55 | Попеременный четырёхшажный ход |  |  |
| 56 | Применение лыжных мазей, совершенствование одновременных ходов. |  |  |
| 57 | Совершенствование одновременных ходов. |  |  |
| 58 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, дистанция 3км |  |  |
| 59 | Виды лыжного спорта, дистанция до 5км |  |  |
| 60 | Переход с попеременных ходов на одновременные, дистанция до 5км |  |  |
| 61 | Переход с попеременных ходов на одновременные, дистанция до 5км |  |  |
| 62 | Переход с попеременных ходов на одновременные, дистанция до 5км |  |  |
| 63 | Преодоление контруклона, дистанция 3 км |  |  |
| 64 | Преодоление контруклона, дистанция 3 км |  |  |
| 65 | Преодоление контруклона, дистанция 3 км |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции до5 км. |  |  |
| 67 | Прохождения 3 км |  |  |
| 68 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |  |  |
| 69 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |  |  |
| 70 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |  |  |
| 71 | Прохождения дистанции 5 км |  |  |
| 72 | Прохождения дистанции 5 км (к) |  |  |
| 73 | Прохождения дистанции 5 км |  |  |
| 74 | Прохождения дистанции 5 км |  |  |
| 75 | **Б/бол** Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач. |  |  |
| 76 | Закрепл. тех-ки ловли и передач мяча. |  |  |
| 77 | Закрепл. тех-ки ведения мяча, бросков мяча. |  |  |
| 78 | Тех-ка ведения мяча, бросков мяча. |  |  |
| 79 | Броски одной и двумя руками в прыжке.Учебная игра. |  |  |
| 80 | Соверш. тех-ки вырывания и выбивания мяча, перехвата. Бег 1000м (к) |  |  |
| 81 | Закрепл. тех-ки владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра |  |  |
| 82 | Освоение тактики игры. Учебная игра. |  |  |
| 83 | Игра по правилам б/бола, соверш. психомоторных способностей. |  |  |
| 84 | **В/бол** Тех-ка передвижений, остановок, поворотов и стоек |  |  |
| 85 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |  |
| 86 | Соверш. координационных способностей |  |  |
| 87 | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Правила игры. |  |  |
| 88 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  |  |
| 89 | **Промежуточная аттестация (сдача норм.)** |  |  |
| 90 | Соверш. тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |  |  |
| 91 | Учебная игра. |  |  |
| 92 | **Л/атлетика** Тех-ка спринтерского бега, соверш. двигательных способностей |  |  |
| 93 | Спринтерский бег, соверш. двигательных способностей |  |  |
| 94 | Бег 60м |  |  |
| 95 | Соверш. тех-ки прыжка в высоту |  |  |
| 96 | Овладение тех-кой прыжка в длину |  |  |
| 97 | Тех-ка прыжка в длину, метания малого мяча в цель и на дальность Бег 2 км |  |  |
| 98 | Тех-ка прыжка в длину, метания малого мяча в цель и на дальность Бег 2 км |  |  |
| 99 | Тех-ка метания малого мяча в цель и на дальность. Бег 2 км |  |  |
| 100 | Метание 150г мяча на дальность. (к). Бег 2 км |  |  |
| 101 | Бег 2 км |  |  |
| 102 | Бег 2 км |  |  |