

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
п. Зеленолугский Мартыновского района
Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Образовательная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень общего образования	ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Класс	9
Количество часов	65
Учитель	КЛОЧКО М. Г.
Учебный год	2020– 2021

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, программой Физическая культура. М.: Просвещение, 2012; А. П. Матвеев. Требованиями основной образовательной программы **основного общего образования ОУ**. Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура»

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом рабочая программа составлена на 65 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» под редакцией А.П. Матвеев М.: Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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 действия, развитии физических качеств, тестировании 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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 (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

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.

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9 класс			
Знания о физической культуре			
<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>		<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики.</p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных</p>

		<p>Правила подбора дневного рациона питания.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</p>	<p>привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
Проведение банных процедур		<p>Правила проведения банных процедур.</p> <p>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</p> <p>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</p>	<p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения</p>
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p> <p>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи</p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой			
Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p>

<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>		<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>		<p>Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>
<p>Физическое совершенствование</p>			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз</p>		<p>Виды двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их</p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные</p>

		содержание, последовательность выполнения и дозировка	комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов
Спортивно – оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации		Спортивно-оздоровительная деятельность . Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)		Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику, танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и

			<p>демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p>
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)		<p>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций.</p> <p>Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши).</p>	<p>Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца</p>
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши) Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)		<p>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях .</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>
Ритмическая гимнастика (девушки)		<p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций</p>	<p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)</p>
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча		<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с</p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный</p>

		<p>разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	<p>индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам</p>		<p>Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной</p>

			<p>подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол. Игра по правилам</p>		<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</p> <p>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</p> <p>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</p> <p>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.</p> <p>Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам</p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных</p>

			действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно- ориенированная физическая подготовка		Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники ранее освоенных прикладно- ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)	Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно -ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность
Общезфическая подготовка		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств

Календарно-тематическое

планирование

9 класс

	Тема	Кол. час	Сроки		Домашнее задание.
			План	Фактически	
1 четверть					
1	Физическая культура и спорт в современном обществе. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	04.09		Физическая культура и спорт в современном обществе.
2	Физическая культура и спорт в современном обществе. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	07.09		Физическая культура и спорт в современном обществе.
3	Физическая культура и спорт в современном обществе. Совершенствование техники спринтерского бега 30 м.	1	11.09		Физическая культура и спорт в современном обществе.
4	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники спринтерского бега 60 м.	1	14.09		Базовые понятия физической культуры.
5	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	18.09		Базовые понятия физической культуры.
6	Базовые понятия физической культуры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	21.09		Базовые понятия физической культуры.
7	Физическая культура человека. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	25.09		Физическая культура человека.
8	Физическая культура человека. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	28.09		Физическая культура человека.
9	Физическая культура человека. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	02.10		Физическая культура человека.
10	Физическая культура человека. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	05.10		Физическая культура человека.
11	Организация и проведение занятий физической культурой. Бег на дистанции: 1000 м — девушки и 2000 м — юноши.	1	09.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
12	Организация и проведение занятий физической культурой. Бег на дистанции: 1000 м — девушки и 2000 м — юноши.	1	12.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
13	Организация и проведение занятий физической культурой.	1	16.10		Организация и проведение занятий

	Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.				физической культурой.
14	Организация и проведение занятий физической культурой. Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.	1	19.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
15	Организация и проведение занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	23.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
16	Организация и проведение занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	26.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
17	Организация и проведение занятий физической культурой. Прикладные упражнения.	1	30.10		Организация и проведение занятий физической культурой.
2 четверть					
18	Акробатические комбинации.	1	09.11	13.11	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
19	Акробатические комбинации.	1	13.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
20	Акробатические комбинации.	1	16.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
21	Акробатические комбинации.	1	20.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
22	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине.	1	23.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
23	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине.	1	27.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
24	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине.	1	30.11		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
25	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине.	1	04.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
26	Упражнения на брусьях.	1	07.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
27	Упражнения на брусьях.	1	11.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
28	Упражнения на брусьях.	1	14.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
29	Упражнения на брусьях.	1	18.12		Упражнения оздоровительной и

					общеразвивающей направленности.
30	Прикладные упражнения.	1	21.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
31	Прикладные упражнения.	1	25.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
32	Прикладные упражнения.	1	28.12		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
3 четверть					
33	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	11.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
34	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	15.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
35	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	18.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
36	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	22.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
37	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	25.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
38	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	29.01		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
39	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	01.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
40	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	05.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
41	Технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам.	1	08.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
42	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам.	1	12.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
43	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам.	1	15.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
44	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	19.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

45	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	22.02	20.02	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
46	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	26.02		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
47	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	01.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
48	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	05.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
49	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	12.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
50	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	15.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
51	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол по правилам.	1	19.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
4 четверть					
52	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	29.03		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
53	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	02.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
54	Совершенствование техники спринтерского бега 30 м.	1	05.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
55	Совершенствование техники спринтерского бега 60 м.	1	09.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
56	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	12.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
57	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	16.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	19.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
59	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	23.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
60	Совершенствование техники метания малого мяча на	1	26.04		Упражнения оздоровительной и

	дальность с разбега.				общеразвивающей направленности.
61	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1	30.04		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
62	Бег на дистанции: 1000 м — девушки и 2000 м — юноши.	1	07.05	14.05	Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
63	Бег на дистанции: 1000 м — девушки и 2000 м — юноши.	1	14.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
64	Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.	1	17.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.
65	Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.	1	21.05		Упражнения оздоровительной и общеразвивающей направленности.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 9 классе за 2 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Ключко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
18	09.11	13.11	Акробатические комбинации.	2	1	Дополнительные каникулы	Объединение темы
19	13.11		Акробатические комбинации.				

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)

по учебному предмету физическая культура

в 9 классе за 4 четверть 2020-2021 учебного года

Учитель Клочко Михаил Георгиевич

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки	Способ корректировки
62	07.05	14.05	Бег на дистанции: 1000 м — <i>девушки</i> и 2000 м — <i>юноши</i> .	1	1	Нерабочие дни с 04.05 по 07.05.21г.	Объединение темы
63	14.05	14.05	Бег на дистанции: 1000 м — <i>девушки</i> и 2000 м — <i>юноши</i> .	1			

